WARREN
VEENMAN
SALLY
EICHHORST

DESCĂTUȘEAZĂ-ȚI ÎNTREGUL POTENȚIAL

colecția
cărți cheie

Curtea veche

WARREN VEENMAN și SALLY EICHHORST sunt autori referențiali în câmpul literaturii motivaționale. Împreună conduc *Reach Publishers*, editură specializată pe cărți de autodezvoltare, care a devenit în scurt timp o marcă de top în Africa de Sud. Succesul lor se datorează îndeosebi atenției sporite în alegerea autorilor publicați, nume importante în domeniul psihologiei aplicate.

Dintre cărțile publicate de aceeași autori amintim *Dare to Succeed, Where Has My Ceiling Gone?, A Pocket Full Of Inspiration, If I Can You Can*, titluri care au devenit în scurt timp bestselleruri. *Unleash Your Full Potential* (*Descătușează-ți întregul potențial*, Curtea Veche Publishing), real succes editorial, a fost vândută în sute de mii de exemplare în întreaga lume.

WARREN VEENMAN
SALLY EICHHORST

DESCĂTUȘEAZĂ-ȚI ÎNTREGUL POTENȚIAL

Trezește puterea infinită din tine și creează viața visurilor tale

Traducere din limba engleză de
ANGELICA RALUCA CĂLIMAN

Curtea veche

BUCUREȘTI, 2007

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
VEENMAN, WARREN
Descătușează-ți întregul potențial: trezește puterea infinită din tine și creează viața visurilor tale / Warren Veenman, Sally Eichhorst; trad.: Angelica Raluca Căliman. - București: Curtea Veche Publishing, 2007
ISBN 978-973-669-410-3

I. Eichhorst, Sally
II. Căliman, Angelica Raluca (trad.)

159.9

Coperta: GRIFFON AND SWANS PRODUCTIONS
www.griffon.ro
Credit foto: Stefan Klein – „Football Helmet"

WARREN VEEMAN, SALLY EICHHORST
Unleash Your Full Potential and Live Your Ultimate Life: Awaken the Infinite Power Within and Create the Life of Your Dreams

Copyright © 1998 Warren Veenman & Sally Eichhorst
All rights reserved.

© Curtea Veche Publishing, 2006,
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-973-669-410-3

Introducere

O călătorie de 1 000 de km începe cu un singur pas.

Lao-Zi — ***Dao De Jing***

Oameni din toate clasele sociale au aplicat principiile prezentate în paginile următoare și au reușit mai mult decât își imaginaseră vreodată, așa cum poți să faci și tu. Ei au câștigat mai mulți bani, s-au bucurat mai bine și au trăit vieți mai intense.

Această carte te va ajuta să descoperi potențialul imens care există în mintea ta. Te va îndruma în direcția potrivită, prin limitarea obstacolelor mentale, precum: frica, grijile, depresia și eșecul, și care ne împiedică pe atât de mulți dintre noi să avem succes. De asemenea, îți va arăta pas cu pas un plan prin care vei reuși să obții tot ceea ce ți-ai imaginat vreodată.

În plus, această carte te va inspira și te va îndrepta, dacă nu chiar te va conduce spre succes. Te va ajuta să-ți schimbi viața în bine, amintindu-ți că tu ești singurul care deține cheia ce poate descătușa puterea potențialului din tine. Îți va arăta drumul prin care îți vei putea folosi puterea interioară, astfel încât să îți poți

planifica viața și să te bucuri de succesul la care până acum doar ai visat.

Această carte nu se înscrie în categoria „citește-mă o dată și lasă-mă apoi în uitare". Dimpotrivă, ea a fost creată pentru a fi ținută la îndemână permanent și pentru a fi recitită de fiecare dată când simți nevoia de orientare și motivație în viață.

Așadar, oricare ar fi visurile și aspirațiile tale, fie că îți dorești mai mulți bani, mai multă putere, faimă, fericire sau orice altă formă de succes, noi credem că, prin aplicarea principiilor prezentate în această carte, tu îți vei putea realiza și îndeplini visurile.

Ai observat că oamenii care au succes în viață nu sunt neapărat cei care arată cel mai bine, nu sunt cei mai puternici, cei mai educați sau cei mai inteligenți dintre noi? De asemenea, se poate ca ei să nu se bucure de sprijinul familiei, de siguranță financiară sau de avantaje similare care să îi ajute să aibă succes. Într-adevăr, mulți dintre cei despre care se presupune că vor avea succes eșuează și, viceversa, mulți dintre cei ce par sortiți eșecului reușesc.

Succesul nu are nicio legătură cu aspectul tău fizic, cu mediul din care provii, cu siguranța financiară sau cu educația. Este suficient să te gândești la cel care a fost Franklin Delano Roosevelt care, în ciuda faptului că și-a petrecut cea mai mare parte a vieții sale într-un cărucior cu rotile după un atac de poliomielită, a fost singurul președinte american care a condus țara pe durata a patru mandate. Charlie Chaplin, faimosul actor de comedie, provenea dintr-un mediu sărac și neprivi-

legiat. Tatăl său era bețiv, iar mama sa era în cea mai mare parte a timpului șomeră și, totuși, el a devenit cel mai cunoscut actor de comedie din vremea sa. Wilma Rudolph s-a născut într-o familie săracă și a suferit de scarlatină și de o formă gravă de pneumonie; din acest motiv, nu și-a mai putut folosi piciorul stâng și a avut nevoie de pantofi speciali pentru a mai putea merge. În ciuda acestui fapt, a devenit o atletă remarcabilă și a câștigat 3 medalii de aur la Jocurile Olimpice din 1960.

Cert este că noi avem toți un lucru în comun: potențialul de a ne atinge visurile și de a fi fericiți, indiferent de circumstanțe. Și tu ai potențialul de a realiza absolut tot ce visezi. Te-ai născut cu abilități extraordinare și deja ai tot ce îți trebuie pentru a realiza absolut tot ceea ce îți dorești.

Așadar, dacă noi toți posedăm înăuntrul nostru puterea de a realiza tot ce ne dorim, de ce atât de mulți dintre noi nu-și ating niciodată visurile și se simt tot timpul neîmpliniți? **Soluțiile se găsesc în paginile acestei cărți!**

În timp ce citești această carte, îți recomandăm călduros să faci următoarele lucruri:

- Citește fiecare capitol cu atenție, subliniind secțiunile care au impact asupra ta.
- După ce ai terminat de citit cartea, întoarce-te și citește din nou secțiunile subliniate.
- Odată citită, această carte ar trebui ținută la îndemână și recitită pentru ca tu să te simți motivat și să continui să acționezi în direcția potrivită.

- Nu te grăbi să citești aceste pagini. Gândește-te la ce citești și aplică ceea ce înveți. Numai atunci această carte îți va aduce beneficii.

Părțile I, II și III ale acestei cărți au fost realizate pentru a-ți deschide ușa minții și a-ți descătușa întregul potențial. Acest lucru te va pregăti mental pentru Partea a IV-a, care îți va arăta, pas cu pas, drumul spre o viață extraordinară.

Este dovedit statistic faptul că 90% dintre oamenii care citesc o carte nu o termină. Și mai șocant este faptul că ei nu ajung nici la capitolul al doilea. Să ne surprindă atunci că mulți dintre ei nu reușesc în viață? Ei nu sunt motivați și nu depun efortul necesar pentru împlinirea visurilor lor.

Te rog să nu ajungi și tu la fel și să continui să citești și să te bucuri de această călătorie împreună cu noi. Este o călătorie care îți va schimba viața.

Fii gata acum să începi călătoria...

Partea I

Timpul
Prieten sau dușman

PREȚUIEȘTE MOMENTUL

O secundă, un minut, o oră, o zi; și încă un an s-a scurs în fața ochilor mei. Privesc cu disperare și le las în mod conștient să treacă, dorindu-mi totuși să le opresc cu orice preț.

Fiecare moment prețios pierdut îmi macină conștiința. De ce nu am încercat mai mult să le fac să dureze în loc să le irosesc prin activități nedorite?

Cei mai mulți dintre noi își petrec viața cu lucruri monotone, de rutină, doar pentru a supraviețui în această junglă avidă de bani.

Ne dorim weekenduri și vacanțe, renunțând la orice altceva.

Nu este păcat că nu apreciem fiecare secundă prețioasă care este a noastră?

Cum îndrăznim să gonim acest dar al vieții, mai prețios decât orice altceva din ceea ce poate avea un om?

Trăiește pentru ziua de astăzi și nu conta pe ziua de mâine. Zilele de mâine se adună, devenind castele goale, pierdute, formate din zile de ieri, lăsând să treacă perioade uitate și sterile de timp.

Prețuiește-ți fiecare moment pentru că poate fi ultimul!

Sally Eichhorst

1
Timpul este esența

Nu mai e timp să avem tot timpul.

Eugene Ionesco — *Regele moare*

Nu este șocant cum abuzăm de timpul nostru valoros, limitat și neprețuit aici pe pământ? Ar trebui să îl folosim cu înțelepciune, să îl investim cu atenție și să ne bucurăm de el din plin. În schimb, gândește-te de câte ori ne-am făcut vinovați de irosirea acestei resurse prețioase. De câte ori îți amintești că ai spus următoarele propoziții?

„Trebuie să-mi omor timpul."
„Hai să pierdem timpul pe la magazine."
„Timpul trece pe lângă mine."
„Sunt foarte presat de timp."
„A fost o pierdere de timp."
„Timpul nu înseamnă nimic pentru mine."

De ce irosim atât de mult din timpul nostru prețios? De ce unii dintre noi tărăgănează lucrurile și le lasă pe altă zi, în timp ce alții trăiesc în trecut, uitând de prezent?

Să fie oare pentru că atât de mulți dintre noi trăiesc cu ideea greșită că avem tot timpul din lume? Este posibil

să nu ne fi gândit atât de mult la importanța timpului. Poate că simțim că vom exista mereu, neatinși de trecerea timpului. Se pare că mulți dintre noi încearcă un sentiment total greșit și nerealist de imortalitate. Se pare că am uitat că noi toți avem de fapt o viață scurtă și, fie că ne place sau nu, fie că acceptăm sau nu, timpul nostru aici pe pământ se va scurge în cele din urmă.

Noi ar trebui să prețuim timpul în fiecare zi. Dar ce fac cei mai mulți dintre noi? Își irosesc zilele, trăind doar în așteptarea weekendurilor și a vacanțelor.

Pur și simplu nu ne permitem să „ne irosim zilele", pentru că viața este mult prea scurtă. Este uluitor câți oameni ignoră acest fapt. Ei cred că au la dispoziție un număr exagerat de zile, când, de fapt, nu este deloc așa.

Cum știm asta?

Le-am pus multor oameni din toate categoriile sociale această întrebare simplă: „Care credeți că este media de viață, exprimată în zile, pentru o ființă umană?"

Nu este de mirare că oamenii cred că au tot timpul din lume, având în vedere că răspunsurile lor la întrebarea de mai sus sunt atât de departe de realitate! Cele mai multe răspunsuri se încadrează de la o sută de mii până la un milion de zile. Îți vine să crezi aceste cifre? Gândește-te la asta. Dacă te-ai fi născut acum o sută de mii de zile, acum ai avea peste 270 de ani. Iar dacă te-ai fi născut acum un milion de zile, acum ai avea peste 2 700 de ani. (Și ai intra cu siguranță în Cartea Recordurilor!)

Când le explicăm că media de viață a oamenilor este de doar 27 375 de zile (75 de ani), adesea nu ne cred până nu calculează și ei.

Acordă-ți câteva secunde acum pentru a analiza această cifră. Devino conștient de cât de prețioasă este fiecare zi a vieții tale!

Tu ai la dispoziție o medie de doar 27 375 de zile din momentul nașterii. Dacă ai treizeci de ani, deja ai trăit aproape 11 000 din zilele tale prețioase. Asta înseamnă că ți-au rămas de trăit mai puțin de 16 500 de zile. Așadar, nu-ți mai irosi timpul și nu mai pierde niciuna dintre aceste zile neprețuite. Viața este prea scurtă pentru a o irosi!

Și totuși, dintre milioanele de oameni care mor zilnic în toată lumea, majoritatea și-a irosit viața. Acești oameni nu s-au bucurat niciodată cu adevărat de călătoria vieții. Ei nu și-au asumat niciodată riscurile care le-ar fi oferit recompense consistente, nu și-au impus părerile și nici nu și-au apărat credințele, nu au iubit niciodată de frică să nu sufere, nu și-au îndeplinit niciodată visurile și nici nu și-au stabilit obiective de teama criticilor sau a eșecului, nu au realizat niciodată prea multe lucruri din cauza amânărilor sau, pur și simplu, a lenei.

Fără să își dea seama, ei și-au irosit viața! Dacă acești oameni ar putea trăi din nou, crezi că acum și-ar prețui viața și ar trăi-o la maximum? Cu siguranță!

Am irosit timpul și acum timpul mă irosește pe mine.
Shakespeare — *Richard al II-lea*

Fiecare secundă contează!

La începutul fiecărei zile, ți se oferă 86 400 de secunde, pe care le poți folosi cum dorești. Indiferent cine ești, fie că ești o persoană celebră, cel mai bogat om din lume sau un simplu muncitor, ți se oferă același număr de secunde în fiecare zi. Nimeni nu obține nici măcar o secundă în plus!

Aceste secunde prețioase trec extrem de repede și dispar pentru totdeauna. Trebuie să folosim cu înțelepciune fiecare secundă, astfel încât să ne ajute în viitor. Cu alte cuvinte, trebuie să folosim cât mai bine fiecare moment și fiecare situație, în fiecare zi a vieții noastre. Există o singură variantă prin care secundele tale să îți fie utile în viitor, și anume atunci când profiți în viitor de timpul folosit astăzi. Te întrebi oare ce vrem să spunem cu acest lucru? Pentru început, ai putea să studiezi mai mult în domeniul tău. Ai putea citi cărți care să îți dezvolte intelectul. Ai putea să lucrezi la îmbunătățirea condiției tale fizice. De fapt, există nenumărate modalități pentru a-ți folosi la maximum secundele.

Einstein, Henry Ford, Cristofor Columb, Isaac Newton, frații Wright au avut toți câte 86 400 de secunde în fiecare zi. Ei și-au folosit timpul la maximum. Și tu poți face la fel!

Gândește-te la asta. Dacă te-ai trezi într-o bună zi și ți s-ar spune că este ultima ta zi, cum ți-ai petrece fiecare secundă și cât de diferit ar fi față de modul în care ți-ai petrecut timpul în ziua anterioară?

Probabil vei descoperi că acțiunile tale, comportamentul tău, atitudinea și întreaga ta stare psihică ar fi total diferite. Cu siguranță ți-ai dori să-ți folosești la maximum fiecare secundă!

În esență, ar trebui să ne trăim fiecare zi de parcă ar fi ultima, pentru că nu putem ști dacă este sau nu așa. Cu siguranță niciunul dintre noi nu vrea să părăsească această lume dorindu-și mai puțin de la viață. Fă să se întâmple astfel acum!

Ziua de ieri, pierdută undeva între răsărit și apus,
Două ore de aur, fiecare cu șaizeci de minute de diamant.
Nu se oferă nicio răsplată, căci ele pierdute pe vecie sunt.

Horace Mann —*Aforism*

Trăind în trecut

James lucra de puțin timp ca paznic la o instituție la care mergeam deseori. Îi plăcea foarte mult să vorbească și încerca mereu să lege o conversație cu noi la intrare sau la ieșire.

James era o persoană „orientată către trecut" tipică. De fiecare dată când vorbea cu noi, vorbea despre trecutul lui minunat. Această conversație unilaterală consta în aceleași povești, repetate la nesfârșit. Se plângea încontinuu, comparând totul cu frumoasele zile de demult, când totul era mai ușor, mai sigur și mai ieftin. Conversația se derula după același model și continua apoi cu realizările lui sportive de la școală și cu premiul pentru cel mai bun paznic primit cu mai bine de 5 ani în urmă la locul lui de muncă anterior. Niciodată nu l-am auzit pe James vorbind despre planurile lui de

viitor. Se comporta de parcă viața lui s-ar fi sfârșit deja, și tot ce îi mai rămăsese era trecutul.

James este asemenea multor altor oameni. Gândurile sale sunt îndreptate mai ales spre trecut. Nu este mânat de o dorință arzătoare către un viitor mai bun, nu are obiective majore în viață și îi lipsește dorința de a se autodepăși și de a crește ca persoană. Atâta vreme cât are suficienți bani pentru hrană și îmbrăcăminte, el este mulțumit.

Acum câteva luni l-am întâlnit din întâmplare pe James, care lucra de puțin timp într-un magazin de calculatoare. Nu îl mai văzusem de cel puțin 5 ani. Am vorbit câteva minute și el s-a plâns din nou de cât de mult îi lipseau zilele de altădată. Ne-a mai povestit încă o dată despre realizările lui de la școală și despre premiul pe care l-a primit cândva.

Acesta este un prim exemplu despre o persoană care își irosește timpul prețios trăind în trecutul mort și îndepărtat.

Nu poți trăi în trecut și să te aștepți ca viitorul tău să se construiască singur. Pentru a reuși în viață, trebuie să trăiești pentru astăzi și să investești în ziua de mâine.

Există milioane și milioane de oameni care, asemenea lui James, preferă să își trăiască viețile în timpuri de mult apuse. Ei se concentrează asupra a ceea ce au avut sau ar fi putut avea.

Pentru a progresa, ei trebuie să renunțe la trecut. Este imposibil să realizeze lucruri importante în viitor

dacă ei trăiesc în trecut. De ce să-ți irosești timpul gândindu-te la ce ai avut sau la ce ai fi putut avea, dacă nu mai poți face nimic în legătură cu asta? Acest timp a trecut. Uită trecutul, în special vechile răni, pe care le porți inutil cu tine. Adu-ți aminte că, atunci când te gândești astăzi la răni vechi din trecut, deschizi răni noi pentru mâine. Așadar, lasă trecutul în urmă și deschide-te viitorului.

Este bine să repeți acest lucru și să ți-l întipărești foarte bine în minte:

„Când te gândești astăzi la răni vechi din trecut, deschizi răni noi pentru mâine!"

Când gândurile tale se îndreaptă mereu către victorii trecute, relații trecute, oportunități ratate și greșeli făcute, tu creezi înăuntrul tău sentimente de insecuritate, teamă, frică și nesiguranță, care îți afectează puternic deciziile viitoare.

Nu ne înțelege greșit, este bine și normal să păstrezi și amintirile fericite, atâta vreme cât îți dorești să-ți creezi și mai multe amintiri fericite, în loc să te gândești doar la cele vechi.

Trecutul poate avea un efect benefic doar dacă ne folosim amintirile bune pentru a ne motiva pentru viitor și dacă învățăm din greșelile noastre trecute și apoi le uităm.

Să te gândești intens la trecut și să fii deprimat din cauza unor evenimente trecute nu reprezintă decât o irosire îngrozitoare a prețiosului tău timp.

Dale Carnegie a explicat foarte bine acest lucru afirmând: „Nu poți să tai rumegușul! La fel se întâmplă și cu trecutul. Când începi să te îngrijorezi despre lucruri trecute și încheiate, nu faci decât să încerci să tai rumegușul!"

Tu în ce categorie te înscrii?

În general, oamenii pot fi grupați în două categorii: cei care trăiesc în trecut și spun lucruri precum: „Eu asta am făcut. Eu asta am fost. Aici am fost" și cei care trăiesc pentru viitor și spun lucruri precum: „Asta intenționez să fac. Eu asta voi fi. Către acest lucru mă îndrept."

Haide, mai citește o dată paragraful de mai sus! Tu în ce categorie te înscrii? Ai descoperit că te gândești mereu la zilele frumoase care au trecut sau ești unul dintre puținii care au învățat și au profitat de trecut, iar acum se îndreaptă cu încredere către viitorul plin de provocări?

2
Irosindu-ți prețiosul timp

Tărăgănarea este hoțul timpului.
Edward Young — *Gânduri de noapte*

Acum mulți ani, în timpul unei lungi vacanțe de lucru peste hotare cu prietenii, am petrecut două luni într-un Moshav, în Israel. Acesta seamănă cu un Kibbutz, unde tineri „voluntari" din toată lumea se adună și lucrează împreună într-un mediu relaxat și prietenos, mai ales în ferme. Noi am muncit într-o astfel de fermă și acolo am cules, am sortat și am adunat tot soiul de fructe.

Acolo erau doi lucrători arabi care munceau împreună cu noi, Ali și Achmed. Într-o zi, am vorbit cu Ali, când el părea și mai deprimat decât de obicei.

La întrebările noastre, Ali a răspuns: „Simt că sunt blocat aici. Prins în acest loc, în această slujbă și în această viață pe care nu mi-o doresc."

În ochii săi, am văzut tristețea adâncă a unui om amărât și frustrat. Ali a continuat: „Știți că lucrez pentru acest fermier de mai bine de 20 de ani. Timp de 20 de ani i-am lucrat pământul zi de zi. Acum câțiva

ani, când eram mai tânăr, încă visam să am pământul meu, propria fermă. Dar acest lucru nu s-a întâmplat niciodată.

În fiecare an îmi spuneam: «Ali, anul acesta vei reuși», dar mereu intervenea ceva și amânam, gândindu-mă că voi mai avea suficient timp și că nu era cazul să mă grăbesc pentru că îmi era bine la momentul respectiv. Întotdeauna mi-am dorit o viață mai bună, dar cred că nu am făcut niciodată nimic pentru acest lucru. Mă simt de parcă m-aș fi trezit într-o bună zi constatând că 20 de ani au trecut pe lângă mine. S-au dus 20 de ani din viața mea și nu am adunat decât visuri pierdute și timp irosit."

Ali a continuat: „Simt că viața mea s-a încheiat deja. Am avut nenumărate ocazii și acum s-au terminat. Este mult prea târziu pentru a-mi îmbunătăți situația pentru că acum am familie și alte responsabilități pe care nu le pot neglija."

Există foarte mulți oameni asemenea lui Ali. Oameni care se lasă absorbiți de rutină și, fără ca ei să-și dea seama, timpul a trecut, și ei și-au irosit ani prețioși din viață. Majoritatea oamenilor cad în această capcană, fie la serviciu, fie în viața personală. Ei ajung în această „zonă de confort" care este plăcută și tolerabilă la început, dar care îi transformă curând în persoane depresive și frustrate, și le răpește luni sau chiar ani din viață.

Așadar, cum procedează oamenii asemenea lui Ali pentru a ieși din rutina pe care au creat-o ei înșiși? Nu pot reuși acest lucru decât încercând constant să-și schimbe situația în bine. Ei pot face acest lucru chiar

fără a-și pune în pericol siguranța actuală: își pot dezvolta noi abilități, își pot continua studiile, își pot stabili obiective noi și pot lucra constant pentru a le atinge. Ei singuri trebuie să inițieze schimbarea pentru a-și putea modifica acest curs al vieții și a scapă din rutina pe care și-au creat-o.

Te simți și tu astfel? Îți petreci timpul în „zona de confort" și nu ajungi nicăieri? Te trezești în fiecare dimineață cam pe la aceeași oră pentru a te pregăti pentru serviciul la care ai prefera să nu te duci? Apoi mergi pe același drum la serviciu și vezi în fiecare zi aceleași fețe pe care ai prefera să nu le vezi? Apoi îndeplinești zilnic aceleași sarcini monotone când ți-ai dori să faci cu totul altceva?

Poate că ești prins într-o relație în care nu ar trebui să fii și poate că îți spui că, într-adevăr, ar trebui să faci ceva în legătură cu situația ta pentru a fi fericit. Dar niciodată nu acționezi! Cumva, în existența ta monotonă, nu reușești niciodată să găsești sau să-ți faci timp pentru schimbări în mai bine. Te consolezi spunându-ți: „Deocamdată este bine." Peste 20 de ani, când nimic nu se va fi schimbat, nu va mai fi deloc bine!

Nu mai irosi timpul, începând chiar de acum!

Nu mai irosi timpul! Cu alte cuvinte, nu mai alege să faci lucrurile mai puțin importante, dar mai atractive, când ți-ai putea folosi acest timp pentru a face lucruri mai importante, mai puțin atractive, dar mult mai benefice! Prin aceasta vrem să spunem că nu ar trebui să mai aloci atât de mult timp televizorului și să-ți concentrezi atenția asupra altor lucruri. În locul celor patru

ore zilnice petrecute în fața televizorului, ai putea să faci ceva constructiv: să citești, să studiezi, să-ți dezvolți un hobby, să faci sport, să revezi rapoartele pentru serviciu sau să repari ceva în casă.

La slujbă ar trebui să nu mai amâni să dai acel telefon extrem de important care poate fi neplăcut. Urmează cursurile necesare pentru a-ți dezvolta cunoștințele și abilitățile. Și nu îți mai lua pauze de cafea și de prânz extrem de lungi.

În viață, lucrurile mai importante au efecte și beneficii de durată, în timp ce lucrurile mai puțin importante oferă doar satisfacții temporare. Așadar, asigură-te că faci lucrurile mai importante care au beneficii pe termen lung și nu pe cele mai puțin importante, care-ți oferă doar satisfacție pe termen scurt.

Diferența între cei care reușesc în viață și cei care eșuează constă în faptul că cei din prima categorie fac întotdeauna ce le aduce cele mai multe **beneficii**, fie că își doresc sau nu să facă acele lucruri. În schimb, cei care eșuează par întotdeauna să facă lucrurile care le oferă cele mai multe **plăceri**, fie că le oferă sau nu beneficii pe termen lung.

Dacă dorești să fii și tu asemenea celor care câștigă, trebuie să încerci să-ți petreci fiecare secundă făcând cele mai importante sau productive lucruri. Aceasta înseamnă că trebuie să mergi la serviciu chiar dacă este ultimul lucru pe care ți-l dorești, să abordezi o anumită persoană chiar dacă s-ar putea să fii respins sau să citești seara chiar dacă programul tău preferat rulează

tocmai în acel moment la televizor. Înseamnă să nu tărăgănezi lucrurile niciodată, să nu pretinzi doar că muncești și să nu te uiți niciodată la ceas dorindu-ți să se termine ziua. Cu alte cuvinte, înseamnă să faci acum ce este necesar pentru a te aduce mai aproape de rezultatul dorit.

Cel mai important, trebuie să îți dai seama că lucrul pe care ar trebui să îl faci acum și care ți-ar aduce cele mai multe beneficii este probabil ultimul lucru pe care îți dorești să îl faci. Câștigătorii știu acest lucru și fac acum ce le aduce cele mai multe beneficii; cei care pierd nu procedează astfel!

Dacă nu ne crezi, uită-te în jurul tău. Vei descoperi cu siguranță că cei care aleg cea mai ușoară și adesea cea mai plăcută cale în toate situațiile realizează foarte puține lucruri pe termen lung și își provoacă adesea mai mult rău decât bine. Din cauza timpului irosit, viața lor nu se îmbunătățește, ba chiar se înrăutățește adesea. Fără să își dea seama, ei continuă să se întrebe: „Ce lucru aș putea face chiar acum care să fie cel mai plăcut pentru mine?" În schimb, ei ar trebui să se întrebe mereu: „Ce lucru aș putea face chiar acum care să îmi aducă cele mai multe beneficii pe termen lung?"

Cu siguranță, vei descoperi că cei care fac mereu cele mai productive și benefice lucruri vor avea parte de unul sau mai multe din următoarele lucruri: sănătate înfloritoare, abilități și cunoștințe mai bogate, relații mai puternice, bogăție sporită și un sentiment mai intens de împlinire personală.

Acționează acum!

Dacă ești suficient de hotărât pentru a face cel mai important sau mai productiv lucru în fiecare moment al vieții tale, viitorul tău va fi unul luminos. Prin dezvoltarea acestui obicei, vei fi propulsat cu putere pe drumul către succes. Tu și cei din jurul tău veți fi uimiți de progresul tău uluitor. Adoptarea acestui obicei îți va influența pozitiv fiecare aspect al vieții. Ce mai aștepți?

Întreabă-te în fiecare secundă a fiecărei zile: **„Care este cel mai productiv lucru pe care l-aș putea face acum?" Apoi FĂ ACEST LUCRU!**

Dacă nu o să-l faci, atunci ești, în mod evident, o persoană care tărăgănează lucrurile. Acesta este un obicei prost, pe care trebuie să îl schimbi dacă dorești să ai succes.

Cum schimbi acest prost obicei de a amâna lucrurile? Simplu! Tot ce trebuie să faci este să-ți amintești 2 cuvinte. Memorează aceste 2 cuvinte. Repetă-le mereu până când ți se vor imprima în minte pentru totdeauna.

Care sunt cele 2 cuvinte care pot provoca o schimbare pozitivă atât de importantă în fiecare persoană care obișnuiește să amâne? **„ACȚIONEAZĂ ACUM!"** Despre asta e vorba! În fiecare moment în care te gândești ce anume ar trebui să faci, repetă cuvintele **„ACȚIONEAZĂ ACUM!"**, apoi acționează pozitiv imediat.

Începe acum. Exersează acest lucru până când devine a doua ta natură și vei descoperi că vei începe să faci lucrurile în mod automat, în loc să le amâni pentru

o altă zi. Într-un final, vei ajunge să înlocuiești obiceiul negativ al tărăgănării cu obiceiul pozitiv de a rezolva imediat lucrurile.

Trăiește pentru ziua de astăzi

Există un singur timp la care putem trăi — la timpul prezent. Totuși, milioane de oameni din toate categoriile sociale își fac foarte mult rău prin faptul că își petrec o mare parte a vieții lor trăind în trecut sau în viitorul îndepărtat. De fiecare dată când le explicăm acestor oameni cât de important este să trăiască în prezent, procedăm astfel:

Imaginează-ți că mintea ta este un vehicul care merge pe o stradă cu sens unic, numită viață. Partea din față este viitorul tău, iar cea din spate este trecutul. Așa cum vehiculul, care este mintea ta, nu poate întoarce înapoi, așa nici tu nu poți trăi în trecut. Unii încă încearcă să trăiască în trecut îngrijorându-se și gândindu-se prea mult la ce au lăsat în urmă. Asta nu face decât să le încetinească progresul, pentru că nu se vor concentra suficient pentru a-și controla vehiculul în prezent.

Tot așa, atunci când te îngrijorezi și te gândești prea mult la viitorul îndepărtat, progresul tău este încetinit, și tu te vei confrunta cu probleme, deoarece nu te vei concentra suficient pentru a-ți controla vehiculul minții în prezent.

Singura modalitate de a te pregăti pentru curbele periculoase, pentru obstacolele și hârtoapele din viitor este să-ți concentrezi întreaga atenție și energie asupra

sarcinilor din prezent. **Există o singură cale pentru a te realiza în viitor pe deplin: să lași trecutul în urmă și să folosești prezentul la maximum.**

Majoritatea oamenilor nu trăiesc în prezent, doar pentru a avea un viitor mai bun. Este foarte bine să visezi la lucrurile bune care vor veni, dar trebuie și să te bucuri de călătoria până acolo. Nu aștepta să împlinești o anumită vârstă, să atingi o anumită etapă a vieții sau să-ți realizezi un vis pentru a trăi cu adevărat — trăiește acum și bucură-te de acest moment și de această oră, în fiecare zi a vieții tale!

Când voi fi mare...

Când suntem copii, credem că lucrurile se vor îmbunătăți când vom fi mari. Când suntem mari, credem că lucrurile se vor îmbunătăți când vom avea un loc de muncă și vom câștiga bani. După ce avem un loc de muncă, credem că lucrurile se vor îmbunătăți când vom avea o mașină și o casă. Apoi simțim că va fi mai bine când ne vom căsători. Odată căsătoriți, credem că va fi mai bine când ne vom pensiona.

Din acest motiv, de-a lungul întregii vieți, atât de mulți oameni amână să resimtă bucuria, dragostea, distracția, să se simtă bine în propria lor piele și, astfel, să trăiască! Apoi, într-o zi, se uită în urmă și își dau seama că nu au înțeles rostul vieții. Descoperă prea târziu că viața înseamnă să trăiești cu adevărat în fiecare moment. Au pierdut atâtea lucruri pe care viața le-ar fi putut oferi pentru că așteptau și visau mereu la lucruri

mai bune. Pur și simplu, trebuie să trăim la intensitate maximă fiecare moment, fiecare oră și fiecare zi, iar lucrurile bune vor veni în mod natural.

Dacă amâni să trăiești în timp ce aștepți o viață mai bună, există posibilitatea să aștepți o viață întreagă!

Warren Veenman & Sally Eichhorst

„Astăzi" nu va mai răsări niciodată. „Astăzi" este un dar prețios care poate trece cu o viteză alarmantă. Dacă va fi irosit, îți va consuma o bucată importantă din viață, dar dacă va fi trăit bine, îți va împlini viața și o va face întreagă.

Când voi câștiga la loterie...

Într-o discuție cu Howard, un om de afaceri de succes, acesta a pus punctul pe „i" când a afirmat că noi trăim într-o eră a satisfacției imediate.

„Oamenii așteaptă ziua în care vor câștiga la loterie pentru a avea banii pe care îi doresc, pentru a face ce își doresc și a trăi viețile pe care și le doresc." Howard a continuat: „Mase de oameni trăiesc pentru ziua în care vor câștiga la loterie. Există o adevărată cultură în Marea Britanie printre cei care își planifică viețile în funcție de câștigul la Loteria Națională. Există posibilitatea ca acea zi să nu sosească niciodată, iar viețile lor se irosesc în tot acest timp."

Nu este uimitor că atât de mulți oameni trăiesc în funcție de „Momentul în care voi câștiga la loterie"? Te numeri și tu printre ei?

Acordă-ți timp

La începutul acestei cărți, am subliniat faptul că nu vei beneficia la maximum de ceea ce îți poate ea oferi decât dacă îți vei acorda suficient timp să o citești cu atenție, să o absorbi și să o înțelegi. Toate lucrurile importante necesită timp și efort. **Acordă-ți timp și nu permite Timpului să devină Dușmanul...**

DUȘMANUL

Timpul, inamicul necunoscut, își urmează pulsul ritmic.
Fără a putea fi oprit, merge cu putere înainte, distrugând viețile celor care întârzie.
Se aud țipete: „Așteaptă, mâine, imediat", dar este prea târziu.
Timpul își vede de drum pentru că nu așteaptă pe nimeni.
Timpul nu face promisiuni și nu acceptă responsabilități pentru viețile ticsite de irosiri.

Un muribund, singur, slab și înfrigurat, șoptește: „Timpule, de ce m-ai dezamăgit?
Atât de multe lucruri au rămas nespuse, nefăcute — tu unde erai și de ce nu ai avut grijă ca ele să se întâmple?"
Întreaga viață îi trece prin fața ochilor; fiecare moment irosit îi aduce aminte de ce ar fi putut fi.
Nu va mai exista nicio altă zi de mâine pentru că ziua de mâine a venit prea curând și nu rămân decât zilele de ieri.

Timpul se uită un moment și se întristează de o astfel de viață irosită. Atât de multe provocări care nu au fost rezolvate, atâtea relații fără însemnătate, atâtea locuri nestrăbătute și atâtea planuri nerealizate.

Pentru o clipă, Timpul își aduce aminte de cei ce au îndurat aceeași soartă.
Poate că timpul este dușmanul necunoscut,
dar alegerile individuale ale fiecăruia dintre noi
reprezintă DUȘMANUL CUNOSCUT.

Sally Eichhorst

Partea a II-a

Descătușează puterea infinită dinlăuntrul tău

Mintea singură poate face din Iad, Rai, și din Rai, Iad.
John Milton — ***Paradisul pierdut***

3
Puterea gândului

Nu ceea ce ești te ține pe loc, ci ceea ce crezi că nu ești!

Denis Waitley

Există nenumărate motive din cauza cărora oamenii nu reușesc în viață. Totuși, două motive sunt predominante.

Primul motiv: Mulți oameni consideră că au fost lipsiți de succes deoarece nu le-au fost oferite aceleași șanse și oportunități ca acelora care au avut succes. Ei îi învinovățesc pe ceilalți și nu pe ei înșiși, considerând că eșecurile lor se datorează doar situațiilor exterioare.

Ascultându-le motivele din cauza cărora nu au avut succes, este foarte probabil să auzi una dintre următoarele scuze:

- „Provin dintr-o familie săracă, așa că șansele mele au fost limitate."
- „Părinții mei nu și-au permis să plătească pentru ca eu să am parte de o educație potrivită."
- „Părinții mei au divorțat și acest fapt m-a dezechilibrat."

- „Tatăl meu obișnuia să bea excesiv și a reprezentat o influență negativă asupra mea."
- „Am intrat într-un grup nepotrivit de prieteni și ei m-au condus pe un drum greșit."

Este suficient să te gândești la oameni precum Stevie Wonder sau Ray Charles care, în ciuda faptului că sunt orbi, posedă un talent muzical de excepție. Ei nu și-au folosit handicapul drept scuză pentru a nu reuși și pentru a nu realiza lucruri mărețe.

Al doilea motiv: Există alte persoane care consideră că eșecurile lor se datorează timpurilor în care trăiesc și adoptă o atitudine cu totul pesimistă în legătură cu țara lor și cu lumea în general.

Vi se pare cunoscută vreuna dintre aceste scuze:

- „Această țară se destramă și mă trage și pe mine în jos cu ea."
- „Taxele mărite și inflația reprezintă prea mult din salariul meu care rămâne același."
- „Timpurile în care trăim nu ar putea fi mai rele."
- „Rata crimelor crește zilnic, proporțional cu șomajul. Unde sunt zilele de demult când existau puține crime, suficiente locuri de muncă, iar banii mei însemnau ceva?"
- „În ce lume trăim! Peste tot există amenințarea războiului, a foametei sau a altor atrocități împotriva omenirii."
- „Cum ai putea să-ți faci planuri sau să fii optimist când există amenințarea războiului nuclear și

pericolul degradării mediului care pot distruge lumea în care trăim?"

Dintotdeauna au existat persoane care au făcut profeții despre crize economice, calamități naturale și colapsul inevitabil al lumii lor. Ei bine, lumea încă există și noi suntem destul de siguri că va mai exista multă vreme după ce tu și eu nu vom mai fi. Se pare că fiecare generație are impresia că timpurile îi sunt potrivnice. Dar, în esență, noi avem acum mai multe oportunități decât am avut vreodată, indiferent ce suntem sau care este situația noastră actuală.

Tu ești ceea ce gândești!

Când mintea ta este plină cu aceste gânduri pesimiste și negative, tu îți limitezi șansele de a avea succes și îți împiedici mintea să-și descătușeze adevăratele puteri.

Indiferent de rasă, religie, mediul din care provii sau în care te afli, vârstă sau sex, tu ai în tine o putere infinită care poate îndepărta din calea ta orice obstacol și te poate propulsa către împlinirea celor mai puternice dorințe ale tale.

Cu această putere, tu poți crea, construi și consolida orice aspect al vieții tale. Care este această putere despre care vorbim? **Această putere constă în capacitatea de a-ți alege propriile gânduri.** Gândește-te la asta; gândurile tale reprezintă singurul lucru asupra căruia ai control total, pentru că nimeni nu îți poate spune ce sau cum să gândești.

Pur și simplu, nu-ți poți permite să subestimezi importanța gândurilor tale. Tu ești ceea ce gândești!

Emerson a spus: „Un om este ceea ce gândește întreaga zi." Cu alte cuvinte, gândurile tale te fac să devii persoana care ești. Nu ai cum să fii altceva!

Este un fapt recunoscut că gândurile tale zilnice ajung să influențeze persoana care devii. De exemplu:

Dacă ai gânduri lipsite de convingere, vei fi o persoană neconvingătoare.

Dacă ai gânduri pline de încredere, vei deveni o persoană încrezătoare.

Dacă ai gânduri puternice, vei deveni o persoană puternică.

Dacă gândurile tale sunt pline de autocompătimire, vei ajunge o persoană care își plânge de milă.

Dacă ai gânduri pline de iubire, vei deveni o persoană iubitoare.

Dacă ai gânduri pline de temeri, vei deveni o persoană temătoare.

Dacă te gândești mereu la toate motivele din cauza cărora nu vei reuși niciodată în viață, tu creezi o persoană care are toate motivele din lume să nu reușească și care este destinată eșecului.

4

Otrava ucigătoare a influențelor negative

Redescoperă copilul din tine. Acesta poate cuceri lumea.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Dacă este atât de ușor să atragi succesul doar concentrându-te asupra gândurilor și acțiunilor pozitive, atunci de ce există încă atât de mulți oameni care nu reușesc în viață?

Răspunsul se datorează slăbiciunii obișnuite a oamenilor de a-și expune mintea la influențele negative ale celorlalți. Această influență negativă se formează la o vârstă tânără, iar efectele acestei otrăvi sunt din ce în ce mai puternice pe măsură ce anii trec, asemenea buruienilor dintr-o grădină neîngrijită.

Micul întreprinzător

Hai să examinăm această idee în profunzime. Când erai copil și vremea era rece și ploioasă, cum te simțeai? Bănuiesc că erai extrem de încântat la gândul că te vei juca în bălțoace și în noroi. Poate îți plăcea să stai înăuntru, la căldură, ascultând ploaia. Dacă ningea, probabil erai și mai încântat la gândul că vei face un om de

zăpadă, că te vei bulgări cu prietenii sau că tata te va învăța să schiezi sau să patinezi. Posibilitățile de aventură și distracție erau nenumărate, fie că ploua, ningea sau era soare.

Dacă te trezeai într-o zi ploioasă sau cu zăpadă, probabil că mama, tata, persoana care prezenta știrile meteo sau alți adulți bombăneau sau se plângeau la nesfârșit despre ce zi urâtă urma să fie. Probabil că persoana de la meteo anunța acest lucru cu o voce gravă și solemnă: „Îmi pare rău că sunt mesagerul acestor vești neplăcute, dar, din păcate, astăzi va fi o zi urâtă, cu multă ploaie. În plus, pentru a înrăutăți situația, în unele zone vor fi și ninsori. Aerul se va răci și mai mult pe măsură ce vor trece zilele."

Când ești copil, vremea pare grozavă până când rubrica meteorologului îți schimbă starea de spirit sau până când mama, tata sau alți adulți își spun părerea despre acea zi „urâtă". Când ești copil, nu te plângi niciodată de vreme până când ceilalți nu te influențează și nu te învață altfel. Toate lucrurile par bune când ești copil. Simți că poți cuceri lumea, că poți realiza imposibilul, te poți îmbarca într-o aventură, poți crede cu tărie în tine însuți, simți că poți fi și poți face tot ce îți dorești și îți plac toate tipurile de vreme — până când ți se spune altfel și îți sunt influențate pentru totdeauna gândurile și credințele.

Este un fapt cunoscut că cel puțin 8 din 10 copii care intră la grădiniță sau la școală au la început o părere bună despre ei înșiși. Acest lucru înseamnă că cel puțin 80% dintre noi ne începem viețile cu o părere bună despre noi înșine. Din păcate, pe măsură ce copiii cresc,

numărul celor care continuă să creadă acest lucru scade dramatic. La vremea la care ei ajung la adolescență, numărul scade și mai mult.

Cine ne fură stima de sine?

Este șocant faptul, dovedit științific, că mai mult de 75% din adulți suferă de o stimă de sine scăzută. Poți să crezi acest lucru? Doar 1 din 4 adulți se simte bine cu el însuși. Între vârsta de 5 ani și maturitatea timpurie, cei mai mulți dintre noi suferă de o scădere dramatică a stimei de sine. Ce se întâmplă de-a lungul timpului care determină o astfel de pierdere?

Indiferent cine suntem, noi toți ne-am născut cu mintea curată și pozitivă. În această fază, nu suntem conștienți de ce este bine și ce este greșit, bun sau rău și de ce putem sau nu să facem. Totuși, în timp, asemenea unui burete, mintea noastră absoarbe influențele din mediu și de la oamenii din jurul nostru.

Până la vârsta școlii, majoritatea copiilor este expusă doar la influențele negative din familie. Așadar, până atunci, cei mai mulți copii încă se consideră câștigători, sunt siguri pe ei înșiși și pe abilitățile lor. Odată ce începe școala și trec anii, ei devin din ce în ce mai vulnerabili la influențele negative ale celorlalți — nu numai familie, dar și profesori, prieteni, televiziune, cărți și alte medii de comunicare. Pe măsură ce devin asediați de influențe negative, ei tind să își piardă încrederea în ei înșiși și devin nesiguri de abilitățile lor și de aceea își pierd stima de sine.

Dacă în timpul copilăriei tale ai parte de influențe pozitive și ești convins că posezi capacitatea de a realiza lucruri mărețe, atunci este foarte probabil să realizezi lucruri importante la maturitate, indiferent ce provocări sau obstacole vei întâmpina.

Scopul nostru este să te ajutăm să redescoperi copilul din tine și să îți arătăm că ai capacitatea de a realiza lucruri extraordinare, indiferent de circumstanțele tale trecute sau actuale.

5

Lumea ascunsă a subconștientului

Viața noastră este așa cum gândurile noastre o fac să fie.

Marc Aureliu — *Meditații*

Se poate să nu fii conștient de acest lucru, dar tu te afli permanent în două lumi care se întrepătrund: lumea ta subconștientă, care constă în gândurile, sentimentele și atitudinile tale, și lumea ta conștientă, care constă în oamenii, locurile și circumstanțele în care te afli de-a lungul vieții. Subconștientul tău este o unealtă puternică, ce ți-a influențat și va continua să-ți influențeze fiecare aspect al vieții. Este partea vitală a ceea ce ești tu, care îți determină reușitele sau eșecurile.

Forțe opuse în luptă

Cum are subconștientul o asemenea putere și te determină să reușești sau să eșuezi? Răspunsul constă în cele două mari puteri pe care le posedă el — puterea de a atrage succesul și puterea de a respinge succesul.

Gândește-te bine! Nu-i așa că ai avut parte de zile în care totul mergea prost? Din momentul în care te-ai trezit și ai vărsat cafea pe costumul tău nou, urmat de mașina care nu-ți pornea și de traficul infernal, culminând apoi

cu o zi dezastruoasă la serviciu. Pe de altă parte, există și zile în care totul merge așa cum îți dorești și ți se pare că nu poți greși.

Ei bine, tu ești aceeași persoană, care face aceleași lucruri, așadar ce te face să te dai bătut într-o zi și să ajungi un campion a doua zi? Ce anume îi face și pe candidații cu cel mai mare succes să aibă zile în care excelează în tot ce fac și zile în care tot ce fac este greșit?

Răspunsul se regăsește în conflictul permanent dintre cele două mari puteri ale subconștientului. Aceste două forțe se luptă permanent pentru supremație și starea ta de spirit din fiecare zi depinde de care dintre ele domină atunci.

Pe de o parte, ai AMP (Atitudine Mentală Pozitivă) și, pe de altă parte, ai AMN (Atitudine Mentală Negativă). Prima poate atrage viața pe care ți-o dorești: bani, putere, prestigiu, sănătate, fericire și recunoaștere. Cealaltă poate respinge toate aceste lucruri.

Este Atitudinea Mentală Pozitivă cea care îi face pe oameni să-și atingă cele mai mărețe visuri ale lor și este Atitudine Mentală Negativă cea care îi menține pe ceilalți târându-se, fără a reuși să se ridice și să realizeze ce-și doresc.

Când mintea ta este dominată de gânduri de ură, gelozie, îngrijorare, invidie etc., tu îți creezi singur Atitudinea Mentală Negativă. Când mintea ta este dominată de gânduri de dragoste, sinceritate, optimism, credință, curaj, generozitate, speranță, ambiție, încredere, inițiativă etc., tu îți creezi o Atitudine Mentală Pozitivă.

Așadar, fii atent și fii conștient că abilitatea de a reuși în tot ceea ce faci depinde de cât de mult reușești să ai o minte dominată de gânduri pozitive.

Adoptă AMP (Atitudine Mentală Pozitivă)

Adoptarea unei Atitudini Mentale Pozitive are o importanță covârșitoare asupra măsurii în care reușești să te bucuri de succes în toate domeniile vieții tale, întrucât influențează tot ceea ce faci.

Oamenii care au succes par să aibă acces constant la această stare pozitivă. Cei care ajung printre învingători sunt maeștri în a-și exploata acea parte a minții lor care le furnizează toate calitățile pozitive și pline de putere.

Pentru a-ți dezvolta o minte dominată de gânduri pozitive, trebuie să fii mereu atent la gândurile cu care îți hrănești mintea. Poți face acest lucru dacă te concentrezi asupra a ceea ce îți dorești de la viață și nu asupra a ceea ce nu-ți dorești.

Dacă te concentrezi constant asupra a ceea ce vrei de la viață, te vei menține într-o stare pozitivă, care va atrage toate aceste lucruri.

Umple-ți mintea cu gânduri pozitive.
Umple-ți lumea cu oameni pozitivi.
Apoi îți vei umple Lumea cu tot ce îți dorești.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Protejează-ți „calculatorul" intern împotriva virușilor

Oamenii nu realizează că subconștientul este asemenea unui calculator performant care nu doarme niciodată și care absoarbe constant informații, fără ca tu să fii conștient de acest lucru. Gândește-te, de exemplu, la acele reclame care sunt difuzate constant la televizor, la cinema sau la radio. Bănuim că tu crezi că ești mult prea inteligent pentru ca ele să aibă efect asupra ta. Greșit! Nu contează ce vezi sau auzi, dacă în mod conștient ești de acord sau nu cu acel lucru, pentru că, atunci când ele se repetă suficient de des, te afectează. Îți influențează gândurile și părerea despre acel produs și poți să fii conștient sau nu de asta, și poți să vrei sau nu acest lucru. Subconștientul tău acceptă informația despre acel produs ca fiind adevărată. Astfel, îți formează păreri despre acel produs, fapt care îți influențează acțiunile ulterioare.

Așadar, ar trebui să fii extrem de atent la ceea ce permiți să pătrundă în subconștientul tău. Dacă el a absorbit continuu temeri, va accepta aceste gânduri ca fiind adevărate și le va transforma în credințe. Pericolul constă în faptul că subconștientul va continua apoi să le transforme în realitate, atrăgând exact acele situații sau lucruri de care te temi. Este un fapt dovedit! Cu siguranță, ceea ce există în subconștientul tău și experiențele cu care te confrunți în viață sunt foarte strâns legate.

Dacă ești hotărât să-ți canalizezi gândurile în mod repetat asupra lucrurilor rele din viață și îți imprimi în minte imaginea unui viitor întunecat, fii pregătit apoi să-ți îndeplinești propriul pronostic negativ cu o

acurateţe înfricoşătoare. Dacă, în schimb, îţi vei imprima o imagine plină de speranţă, curaj şi acţiuni pozitive, te poţi aştepta să aduci aceste lucruri în viaţa ta.

Puterea neexploatată a minţii

Se spune că cei mai mulţi dintre noi folosim mai puţin de 10% din capacitatea creierului nostru şi totuşi suntem capabili să realizăm lucruri uimitoare. Noi toţi am fost destinaţi să avem o viaţă măreaţă, dar depinde doar de noi să folosim acest potenţial şi să obţinem un maximum de beneficii din darul primit — minţile noastre.

Dacă majoritatea oamenilor foloseşte mai puţin de 10% din capacitatea creierului, care este scopul restului de 90%? Ne îndoim foarte tare că era necesar doar pentru a umple un spaţiu. Oare există cu un motiv, asemenea tuturor celorlalte elemente ale corpurilor noastre?

Oare ce minuni am putea obţine noi toţi dacă am putea crede cu tărie în noi înşine şi am putea exploata zonele nefolosite ale minţii noastre?

Puterea remarcabilă şi nelimitată a subconştientului merge mai departe de ce considerăm noi că este normal şi posibil. Oricât de incredibil ar părea, tu îţi poţi convinge subconştientul să-ţi aducă lucrurile pe care le vrei de la viaţă.

Scopul nostru prin această carte este să-ţi deschidem uşa minţii, exploatând potenţialul enorm, care este inactiv.

6

Ești ceea ce gândești!

Maeștrii comunicării cu sine își controlează viețile.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Gândurile proprii

Poate că nu ești conștient de acest lucru, dar tu vorbești cu tine însuți tot timpul și ceea ce îți spui are o influență puternică asupra a ceea ce ești, pentru că îți afectează acțiunile, comportamentul și deciziile.

Ceea ce îți spun ceilalți sau ceea ce cred ei despre tine are un efect minor asupra ta, în comparație cu opinia pe care o ai tu despre tine și cu ce îți spui ție însuți. Chiar dacă te bucuri de succes exterior sub forma banilor, a recunoașterii și a statutului, pentru a te bucura de succesul interior pe care și-l doresc cei mai mulți dintre noi — fericire, dragoste și prosperitate — trebuie să devii un maestru în a comunica cu tine însuți.

Este ca și cum am avea în cap un tonomat care funcționează nonstop. Melodiile constau în toate sentimentele de care suntem capabili — bune sau rele. Acestea

includ credință, îngrijorare, dorință, furie, teamă, frustrare, fericire, speranță etc. În funcție de situația în care ne găsim, selectăm o melodie și o difuzăm la nesfârșit.

Cum să devii maestru în comunicarea cu tine însuți

Poți începe prin a face un pact cu tine însuți că, începând cu acest moment, vei înceta să mai bombăni, să-ți plângi de milă, să te critici și să te judeci foarte aspru.

Când îți repeți mental „prostule", „nu pot să fac asta" sau îți hrănești mintea cu vorbe precum „lipsit de valoare", „urât", „prost", „neghiob", ajungi să îți imprimi în subconștient aceste păreri și vei începe să te comporți în consecință.

Așadar, fii atent data viitoare când te dojenești și oprește-te imediat. Adu-ți aminte că subconștientul tău îți va da exact ce îți dorești. Așadar, dacă îți vei hrăni mintea cu opinii negative despre tine, ea va accepta acest lucru ca fiind adevărat și va promova un astfel de comportament până când te vei hotărî să schimbi mesajul pe care i-l transmiți.

De asemenea, dorim să te atenționăm că în subconștientul tău nu există un așa-zis simț al umorului, așa că nu este recomandat să glumești negativ despre tine. După cum am discutat mai devreme, mintea ta nu cunoaște diferența dintre ceva imaginar și ceva real, așa că te va lua în serios cu ceea ce îi spui.

Preia controlul asupra „tonomatului" tău mental

De acum încolo, atunci când vorbești cu tine, folosește cuvinte precum „Pot să o fac, sunt cel mai bun" și observă diferența în tot ceea ce faci.

Pe scurt, pentru a deveni maestru în comunicarea cu tine însuți, trebuie să te reantrenezi să gândești și să vorbești pozitiv. Trebuie să îți dai seama că rezultatele tale depind de ce sădești. Fă-ți un obicei zilnic din a vorbi pozitiv cu tine însuți, pentru a te bucura de beneficii în viața ta de zi cu zi.

Adu-ți aminte că nu poți opri „tonomatul" din a difuza melodii, dar poți alege melodiile dorite. Dacă nu ești selectiv cu melodiile pe care le alegi și permiți să fie difuzată una veche, se poate ca ea să nu contribuie la schimbarea ta în bine. Fii selectiv cu mesajele pe care ți le transmiți constant, și asigură-te că ele te influențează pozitiv.

Gândește-te chiar acum la niște lucruri pozitive pe care le poți spune despre tine. Nu mai aștepta nicio secundă. Începe chiar acum!

Încurajarea necesară

Poți să-ți aduci aminte când a fost ultima dată când ai făcut ceva grozav? Ce ai simțit atunci? Ai fost entuziasmat, motivat, mândru ca un păun? Poate că ai simțit că ai putea cuceri lumea și că ești de neoprit?

Oricum te-ai fi simțit, cu siguranță te-ai mai gândit la asta câteva zile mai apoi! Din păcate, acest sentiment minunat dispare mult prea repede, pe măsură ce noi reintrăm în activitatea cotidiană. Uneori, aceste amintiri devin atât de îndepărtate, încât se întâmplă să și uităm ce am realizat.

Din nefericire, cei mai mulți dintre noi sunt experți când este vorba de a-și găsi greșeli, în loc să recunoască și să păstreze motivele de mândrie pentru realizările obținute.

De aceea, este bine ca, în loc să te canalizezi asupra punctelor slabe și asupra eșecurilor, să îți aduci laude cât mai des pentru succesele tale din trecut și din prezent. Acest lucru va crea înăuntrul tău energia pozitivă de care ai nevoie pentru a-ți atinge obiectivul actual.

Este imperativ ca tu să-ți petreci în mod constant câteva minute concentrându-te asupra succeselor tale, indiferent cât timp a trecut de când au avut loc. Acest lucru va constitui o nouă sursă de energie care te va ajuta să ai din nou succes, și poate avea un impact formidabil în toate domeniile vieții tale.

Adu-ți aminte, succesul atrage succes și, cu cât atrage mai mult, cu atât va fi mai puternică forța sa. Când te concentrezi asupra tuturor calităților tale și asupra realizărilor trecute și actuale, succesul îți este garantat.

Nu îți mai aminti punctele tale slabe, ci bucură-te de cele forte. Simte-te mândru de realizările tale și nu-ți lăsa victoriile să se șteargă și să fie uitate. Fă asta acum și în fiecare zi!

7

Secretul de a-ți controla gândurile

Preia acum controlul asupra minții tale pentru a putea trăi viața pe care tu o alegi și nu viața care este aleasă pentru tine.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Tu ești acum conștient că ai puterea de a-ți controla gândurile și, dacă o folosești corect, vei putea avea beneficii în toate aspectele vieții tale.

Pentru a-ți prezenta mai clar modul în care funcționează mintea, am dori să o comparăm cu producătorul unui film. Dacă el dorește să provoace publicului său o reacție de tristețe, probabil că va alege o muzică melancolică și va crea o scenă întunecată și deprimantă. Dacă dorește să te sperie, folosește sunetele adecvate, secvențe și cadre înfricoșătoare. Ce se întâmplă atunci când vrea să creeze un film fericit? Probabil că va folosi lumini colorate, muzică plăcută și fețe vesele.

Dacă producătorul ar dori o secvență prin care să facă publicul să se simtă bine, motivat și impulsionat, el ar folosi imaginile și sunetele potrivite și le-ar transmite spectatorilor un sentiment grozav.

Tu ești producătorul responsabil de mintea ta, așa că tu deții puterea de a stabili orice scenă pe care ți-o do-

rești. Exact așa cum producătorul de film controlează integral ceea ce vezi, și tu deții controlul deplin asupra gândurilor care intră și ies din mintea ta.

Folosindu-ți cu atenție mesajele pozitive ale minții, tu le poți acorda o importanță sporită și le poți diminua sau chiar elimina pe cele negative.

Din nefericire, cei mai mulți oameni nu își exercită acest control pentru că nu știu cum să îl folosească și nu sunt adesea conștienți de incredibilele efecte pozitive pe care le poate avea.

Puterea minții este cea care poate transforma un om sărac într-unul bogat, un om trist într-unul fericit și unul bolnav într-unul sănătos.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Pentru a te învăța cum să preiei controlul asupra minții tale, am pregătit două sarcini.

Aceste sarcini îți vor arăta:

În primul rând: cum îți poți transforma instantaneu starea de spirit într-una pozitivă și plină de putere, care îți va permite să atragi lucrurile pe care ți le dorești de la viață.

În al doilea rând: cum poți îndepărta definitiv toate gândurile negative și constrângătoare.

Sarcina 1

Prin acest exercițiu simplu, noi dorim să-ți arătăm cum să-ți gestionezi gândurile și să-ți transformi starea de spirit într-una pozitivă, folosindu-ți unul sau mai multe dintre cele 5 simțuri — văz, auz, gust, miros și pipăit.

Acest exercițiu ar trebui să-ți ia mai puțin de 5 minute și poate fi făcut oriunde și oricând simți nevoia de a te motiva, a te inspira sau a te scoate dintr-o stare negativă.

În primul rând, găsește un loc liniștit unde să nu fii deranjat timp de 5 minute. Acum închide ochii și relaxează-te.

Gândește-te la ceva cu adevărat minunat care ți s-a întâmplat — poate fi orice lucru care te-a făcut să te simți fericit, mândru, iubit sau ți-a oferit oricare altă stare pozitivă. Nu are importanță cât de îndepărtată este această imagine, atâta vreme cât ți-o poți aminti cu ușurință.

Acum ia această imagine și apropie-te foarte tare de ea. Lumineaz-o de parcă ai picta-o în culori calde, făcând-o să iasă în evidență până aproape capătă viață. Permite vocilor să fie mai puternice și intensifică sentimentele care însoțesc această imagine.

Acum amplifică imaginea până ajunge atât de mare, încât pare să-ți umple fiecare milimetru al minții tale. Ar trebui să fie mai mare, mai luminoasă și mai aproape de tine decât a fost până acum.

Observă cum ți se intensifică sentimentele atunci când faci acest lucru. Când transformi imaginea într-una mai mare și mai luminoasă, tu mărești puterea și sentimentele acestei imagini, fapt care te aduce într-o stare și mai plăcută.

Acum ia aceeași imagine și îndepărteaz-o, diminuând sunetele și culorile. Privește-o cum devine din ce în ce mai mică. Vei observa că sentimentele plăcute și intense pe care le-ai simțit de curând au început să dispară pe măsură ce imaginea se îndepărtează și începe să se stingă. Observă cât de ușor poți manipula această imagine, făcând-o fie puternică, fie slabă, după cum dorești.

Gândește-te acum la un lucru supărător, stresant sau neplăcut care ți s-a întâmplat. Poate fi ceva din trecut sau din prezent, care încă îți mai provoacă durere de fiecare dată când te gândești la el.

Acum luminează amintirea neplăcută. De asemenea, mărește-o și aproprie-te din ce în ce mai tare de ea. Intensifică sunetele și vocile. Ce se întâmplă acum? Observă cum toate sentimentele negative legate de acest incident se reîntorc și sunt și mai intense, și mai dureroase decât până acum.

Apoi, ia această imagine și micșoreaz-o din ce în ce mai mult, până când abia o mai vezi. Cum te simți acum? Observă cum acest sentiment și-a pierdut puterea asupra ta, așa cum o flacără puternică și distructivă se transformă într-o pâlpâire ușoară. Acum micșorează această imagine și mai mult. Apoi fă-o neclară și greu de văzut. Apoi închide toate sunetele și privește-te

împingând această imagine departe de tine. Continuă să o împingi și privește-o cum se stinge, până când dispare cu totul din lumea ta. Vei fi uimit să descoperi că sentimentele negative și deprimante pe care le-ai resimțit s-au stins și ele, și au dispărut.

Din acest exercițiu, este evident că tu posezi abilitatea de a-ți controla mintea în mod eficace. În mai puțin de 5 minute, te-ai gândit la un sentiment negativ și i-ai anihilat puterea asupra ta. În mod asemănător, ai intensificat un sentiment pozitiv și, astfel, ai devenit mai puternic.

Din acest moment, tu deții controlul asupra minții tale. Nu permite creierului tău să hotărască ce imagine, sunet sau sentiment ar trebui să-ți arate. Tu hotărăști cum anume vei simți și astfel preiei controlul. Dacă există imagini negative care te deprimă, micșorează-le puterea și aruncă-le în uitare.

Poți folosi acest exercițiu în fiecare zi a vieții tale. Are efect mai ales dacă ești bântuit de amintiri neplăcute care îți limitează potențialul actual. Cu ochii minții, tu poți face să dispară aceste amintiri și, în același timp, le poți intensifica pe cele plăcute.

În același mod, poți diminua sarcini sau probleme neplăcute, făcându-le mai puțin apăsătoare și mai abordabile. Astfel, vei avea mult mai multe șanse să îndeplinești o sarcină sau să depășești o problemă, întrucât acum, când nu mai simți că te confrunți cu un obstacol uriaș, te vei simți mai încrezător și mai capabil.

Sarcina 2

Cu acest exercițiu simplu, îți vom arăta cum să îndepărtezi pentru totdeauna gândurile negative din mintea ta.

Începând de astăzi, pentru doar jumătate de oră, singurul lucru pe care îl dorim este ca tu să nu mai ai niciun gând negativ. Asta e tot! Timp de jumătate de oră, gândește-te numai la lucruri pozitive, care te fac puternic. Când un gând negativ va încerca să se strecoare (și asta se va întâmpla cu siguranță), dirijează-ți ușor mintea către un gând pozitiv.

După o săptămână, mărește acest exercițiu de o jumătate de oră la o oră. În fiecare săptămână care urmează, continuă să crești timpul alocat acestui exercițiu cu o altă oră, până când îți vei petrece întreaga zi concentrându-te doar asupra gândurilor pozitive.

Adu-ți aminte că mintea ta va atrage lucrurile asupra cărora își îndreaptă atenția continuu. Așadar, atunci când vei ajunge la stadiul în care poți gândi pozitiv o zi întreagă, eradicând aproape toate gândurile negative și concentrându-te doar asupra celor pozitive, dorințele tale cele mai puternice vor fi atrase către tine aproape fără efort.

Ceea ce am aflat face minuni pentru noi când practicăm acest exercițiu, și anume de fiecare dată când un gând negativ încearcă să pătrundă și să ne deprime, și să ne îndepărteze de obiectivele noastre, ne spunem încetișor cuvintele „coș de gunoi". Vedem această imagine

negativă aruncată într-un coș de gunoi, peste care se apasă cu putere capacul.

După ce am folosit această abordare un anumit timp, am descoperit că, atunci când gândurile negative încercau să pătrundă, aceste cuvinte („coș de gunoi") stăteau de pază la ușa minții noastre. Păreau să apară automat în același moment ca și gândurile negative, îndepărtându-le înainte de a ne putea afecta.

Am descoperit că, în timp, a devenit chiar dificil și numai să avem gânduri negative. Adu-ți aminte că gândurile negative și cele pozitive nu pot ocupa mintea în același timp. Dacă te vei asigura că numai gândurile pozitive îți domină mintea, acest lucru va deveni, într-un final, un obicei, și gândirea ta va deveni, la un moment dat, pozitivă într-un mod dominant, încât lucrurile negative nu vor mai putea să intre, pur și simplu.

Hrănește-ți mintea cu gânduri bune, pozitive.
Protejeaz-o de gânduri nepotrivite, negative.
Acum pregătește-te pentru recompense uluitoare.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Mintea ta poate fi asemuită unei grădini, iar tu ești grădinarul. Ai două opțiuni: prima este să plantezi semințele bune, să plivești toate buruienile, să faci grădina să fie frumoasă și să o protejezi de paraziți și de grindină. Sau o poți ignora, lăsând-o vulnerabilă pe măsură ce crește și neglijată. Orice ai face, un singur lucru este sigur — ce vei obține depinde în mod direct de modul în care ești dispus să contribui.

Grădina ta va crește, indiferent dacă tu te hotărăști să ai sau nu grijă de ea, dar se poate să nu fie ceea ce îți dorești. Pentru a culege roadele unei grădini frumoase și bine întreținute, trebuie să fii pregătit să depui efortul necesar. Așadar, fă zilnic efortul de a-ți hrăni mintea cu lucruri pozitive, protejeaz-o de cele negative și vei culege cele mai minunate roade.

Partea a III-a

Depășește obstacolele mentale care te limitează

El devine precum gândește în inima sa.

Proverbe 23:7

8

Nu te mai îngrijora!

Lucrurile mici afectează mințile mărunte.

Benjamin Disraeli — *Sybil*

Gareth T. Millwright este un bărbat cu o căsnicie reușită, ce deține o afacere de succes care se ocupă cu importul bunurilor de piele. Nimic nu pare să-l deprime, nicio grijă nu îl macină. El pare să aibă permanent un zâmbet pe față și este întotdeauna energic și motivat. Gareth ne-a explicat că nu a fost mereu așa.

„Când mi-am început propria afacere, obișnuiam să mă îngrijorez din cauza oricărui detaliu. Voi reuși să strâng suficienți bani pentru a trece cu bine de fiecare lună? Îmi vor închide afacerea creditorii? Va avea succes afacerea mea? Vor ajunge transporturile de produse din piele la timp? Nu mă îngrijoram numai din cauza noii afaceri. Mă îngrijorau toate detaliile. Mă întrebam dacă eram îmbrăcat corespunzător și dacă mă purtam corect din punct de vedere social. Mă îngrijoram că s-ar putea să nu cunosc niciodată o persoană pe care să o iubesc și cu care să îmi creez un cămin. Mă îngrijoram că îmbătrâneam. Mă îngrijoram că mașina mea ar putea să nu mai meargă. Mă îngrijoram chiar și că m-aș putea

îmbolnăvi și că n-aș mai fi capabil să-mi conduc afacerea."

Gareth a continuat râzând: „Pur și simplu, nu reușeam să nu fiu îngrijorat și uneori ajungeam într-o stare îngrozitoare, în care simțeam că înnebunesc și îi înnebuneam și pe cei din jurul meu. Nu pot să cred cât timp și câtă energie am irosit din cauza acestor îngrijorări. Simțeam că eram constant pe punctul de a avea o cădere nervoasă. Îngrijorarea îmi afecta puternic întreaga viață. Au existat și nopți în care nu am dormit deloc din cauza motivelor de îngrijorare."

Gareth a continuat zâmbind, arătând total relaxat și departe de a avea o cădere nervoasă: „Într-o zi m-am hotărât că era prea mult. Trebuia să fac ceva înainte ca temerile să mă distrugă complet. Așa că am făcut ceva simplu, dar incredibil de eficient. Începând cu acea zi, mi-am scris în jurnal exact ce mă îngrijora în acea zi. În fiecare duminică seara, mă uitam în jurnal și îmi recapitulam motivele de îngrijorare din întreaga săptămână. Deși oamenii îmi spuseseră că majoritatea motivelor noastre de îngrijorare nu se materializează niciodată, abia prin acest mijloc mi-am dovedit că ei aveau dreptate. Din toate motivele pe care le scriam, 99% nu au avut loc niciodată. M-am îngrijorat inutil atât de mult!"

„Acum nu mai știu ce înseamnă grijile pentru că mi-am dat seama că există 99% șanse că ele să nu devină realitate. Acum nu-mi mai irosesc timpul și energia îngrijorându-mă pentru ceva, până când acel lucru nu se întâmplă. Numai această mică schimbare mi-a îmbunătățit semnificativ viața în toate aspectele ei.

Familiei și prietenilor mei încă nu le vine să creadă că sunt aceeași persoană!"

Gareth și-a dat seama că cele mai multe dintre grijile sale își aveau resorturile în imaginația lui și nu în realitate. Dacă oricare dintre noi s-ar uita în trecut, probabil că și-ar da seama că motivele de îngrijorare au fost, de cele mai multe ori, doar rodul propriei imaginații.

Gândește-te puțin la asta! Mai mult de 99% din lucrurile de care ne temem nu se întâmplă niciodată. Așadar, mai puțin de 1% din ele se pot întâmpla cu adevărat. Dar noi tot ne îngrijorăm pentru toate detaliile.

Și mai ridicole sunt motivele pentru care oamenii se tem de fapt! Oare ne îngrijorăm și avem insomnii pentru lucrurile cu adevărat importante din viață? Ne temem că ne vom îmbolnăvi de SIDA, acel ucigaș tăcut și periculos? Ne temem oare că vom suferi atacuri cerebrale sau infarcte sau că ne vom îmbolnăvi de cancer sau de alte boli grave cauzate de băutură, de tutun, de alimentația proastă sau de lipsa activităților fizice? Oare ne temem să nu fim prinși într-un al Treilea Război Mondial cu posibile implicații nucleare sau ne gândim la pericolele majore care pot afecta mediul înconjurător? Ne gândim poate că vom deveni încă una dintre persoanele implicate în accidente rutiere?

Acestea sunt într-adevăr motive serioase de îngrijorare, dar, în schimb, lumea nu doarme din cauza propriilor motive nefondate, care nu vor avea loc probabil niciodată. Dacă, printr-un accident, acestea se transformă în realitate, în cele mai multe cazuri, ele nu vor avea consecințe nefaste. Poate că tu crezi că oamenii se

îngrijorează din cauza unor lucruri mai importante, care au o probabilitate ridicată de a se întâmpla și care ar putea avea rezultate drastice. Ideea este că, în loc să ne preocupăm de lucruri banale, mai bine să nu ne îngrijorăm deloc!

Nu afirmăm că nu ar trebui să te îngrijoreze lucrurile importante. Noi doar folosim aceste exemple pentru a te ajuta să-ți privești motivele de îngrijorare din perspectiva potrivită. În viață ne confruntăm adesea fără teamă cu adevărate catastrofe, dar permitem lucrurilor neimportante să ne dărâme.

Privește motivele de îngrijorare din perspectiva potrivită

Jenna Armstrong ne ajută să privim motivele de îngrijorare dintr-o perspectivă mai bună, împărtășindu-ne o experiență aproape fatală prin care a trecut:

„S-a întâmplat atât de repede, povestește Jenna. Eram în mașina mea, grăbindu-mă să ajung la o întâlnire. Următorul lucru pe care mi-l amintesc este că eram în apă și vedeam cum pătrunde în mașină. Apoi apa a ajuns la mine și am simțit cât de rece era. Centura de siguranță era blocată, iar picioarele îmi erau prinse. Cu cât mă luptam mai mult, cu atât mă panicam mai mult și eram mai dezorientată.

Mă înecam! Am renunțat să mă mai zbat, de parcă acceptam inevitabilul. Viața mi-a trecut prin fața ochilor. Doar cu câteva minute în urmă mă temeam că nu voi ajunge la timp la întâlnire. De asemenea, mă întrebam dacă prezentarea pe care o pregătisem pentru întâlnire era suficient de bună, dacă eram potrivit

îmbrăcată și dacă acești clienți potențiali mă vor plăcea. Aceste temeri erau cele care mă aduseseră în această situație dificilă."

Jenna s-a înfiorat aducându-și aminte ultimele sale gânduri, înainte de a leșina. „Mi-am dat seama brusc că eram genul de persoană care se îngrijora mereu. Mă îngrijoram că nu îmi voi atinge obiectivele la serviciu, mă temeam pentru că simțeam că șeful meu nu mă plăcea și pentru că nici munca nu prea îmi plăcea, mă gândeam la hainele pe care nu mi le puteam permite sau mă întrebam dacă perdelele mele se potriveau cu cuvertura de pe pat, mă gândeam că nu voi avea suficienți bani la sfârșitul fiecărei luni și că nu voi avea o pensie foarte mare. Eram supărată chiar și din cauza unui nou coș care-mi apăruse pe față și din cauză că mă mai îngrășasem puțin."

Jenna a oftat adânc și a continuat: „Cât de importante păreau aceste probleme atunci și cât de lipsite de importanță erau acum, când zăceam prinsă în apă! Înainte să leșin, mi-am jurat că, dacă printr-un miracol, voi scăpa cu viață, nu îmi voi mai irosi niciodată timpul și energia prețioasă pe care le aveam la dispoziție cu griji nefondate și că niciodată nu voi mai permite grijilor să mă acapareze!"

Jenna a fost salvată de cineva care trecea prin zonă și care a reușit să o scoată din vehiculul care se scufunda. În mod miraculos, ea a scăpat fără răni grave. „Am un nou contract cu viața și cu siguranță nu voi mai pierde nicio secundă din ea îngrijorându-mă pentru lucruri neimportante. Mi-am dat seama acum că viața este prea scurtă și timpul este prea prețios pentru a-l irosi astfel."

Adesea ne dăm seama de cât de scurt poate fi timpul nostru pe pământ numai atunci când ni se întâmplă ceva important. Așadar, nu-ți mai irosi timpul și energia prețioasă îngrijorându-te! Pur și simplu, nu merită!

Cum să eviți grijile!

Când suntem ocupați la serviciu, iar mintea ne este plină de problemele zilei respective, este dificil ca „viermele îngrijorării" să pătrundă. În schimb, atunci când mintea este golită de activitățile cotidiene și nu facem ceva anume sau stăm în pat cu lumina stinsă, există mari șanse ca el să se strecoare. Poate că ne îngrijorăm în privința lucrurilor care nu au mers bine în cursul zilei, cu privire la ce nu ar fi trebuit să-i spunem soției sau poate ne întrebăm dacă viața noastră se îndreaptă în direcția bună.

Așadar, cum să eviți să te îngrijorezi? Simplu! O modalitate excelentă constă în a nu-ți aloca timp pentru asta. Cu alte cuvinte, menține-ți mintea ocupată. Fiecare ființă umană se poate gândi la un singur lucru într-un anumit moment. (Vom vorbi pe larg despre acest subiect în Partea a IV-a.) Astfel, o minte ocupată nu are niciodată timp liber pentru griji.

Când ești ocupat la serviciu, preocupat de hobby-uri precum pictura sau lectura, când practici un sport sau ești implicat într-o acțiune caritabilă de amploare, nu ai timp să meditezi sau să te îngrijorezi.

Am descoperit că o modalitate minunată de a goni „viermele îngrijorării" este aceea de a citi câteva capitole dintr-o carte motivațională în fiecare seară înainte de

culcare. Acest lucru cu siguranță imprimă în minte niște gânduri pozitive înainte de a adormi! Încearcă și tu!

Distrugând „viermele îngrijorării"

Am conceput un scurt plan în câțiva pași care te va ajuta să elimini cea mai mare parte din motivele de îngrijorare. Îți recomandăm să începi cu câte un motiv de îngrijorare, până când toate vor fi acolo unde trebuie să ajungă — îngropate și uitate, fără a mai apărea vreodată la suprafață. Însă trebuie să te avertizăm! Nu încerca să dai răspunsurile la aceste întrebări fără să le și scrii. Când vei scrie și întrebarea și răspunsul, vei descoperi că asta te va ajuta să-ți clarifici gândirea.

Pasul 1: Exprimă clar ce anume te îngrijorează.
De exemplu: „Mă îngrijorează că rezultatele mele la serviciu nu sunt suficient de bune."

Pasul 2: Acum hotărăște-te dacă merită sau nu să te îngrijorezi pentru acel lucru.
Cu alte cuvinte, întreabă-te: „De ce mă preocupă acest lucru și oare merită să mă preocupe?" De exemplu: „Da, este cazul să mă preocupe pentru că mi-aș putea pierde locul de muncă dacă și superiorii mei sunt de părere că rezultatele mele nu sunt suficient de bune." Dacă descoperi că ești preocupat de aspecte pe care nu le poți controla, cum sunt vârsta sau înălțimea, trebuie să accepți că nu poți face nimic în legătură cu asta și nu trebuie să te mai îngrijorezi. Nu merită să te preocupe lucrurile care nu vor avea un efect sau o influență semnificativă asupra vieții tale.

Pasul 3: Dacă ai hotărât că nu merită să te îngrijorezi, atunci oprește-te și întoarce-te la Pasul 1. Acum notează un alt motiv de îngrijorare, mai important. Dacă, pe de altă parte, consideri că motivul este întemeiat, începe să notezi o listă cu lucruri pe care le poți face pentru a schimba acest fapt.

Această listă trebuie să devină planul tău de acțiune pentru a te ajuta să scapi de acest motiv de îngrijorare. De obicei, incapacitatea de a ajunge în acest punct este cea care îi determină pe oameni să se îngrijoreze. Vei descoperi că, odată ce ai un plan de urmat, vei simți de parcă ți-a fost ridicată de pe umeri o greutate uriașă. De exemplu: „Voi lucra mai mult în fiecare zi", „Voi fi mai flexibil și mai plin de solicitudine la serviciu", „Voi studia mai mult în domeniul meu", „Îmi voi aborda șeful și îi voi cere părerea despre activitatea mea și despre cum aș putea să o îmbunătățesc."

Pasul 4: Începe acum să-ți duci planul la îndeplinire!

Fă ceva astăzi, indiferent cât de puțin, pentru a-ți realiza planul. Este grozav că știi ce anume te îngrijorează. Este fantastic că ai un plan care să te ajute să elimini această problemă. Dar este cu totul inutil dacă nu-ți duci planul la îndeplinire!

„Oare de ce mă îngrijorez?"

Cei mai mulți oameni care au avut succes în orice domeniu al vieții lor au descoperit beneficiul de a înlocui grijile cu încrederea în sine, cu încurajările și gân-

durile constructive. Nu își mai irosesc timpul și energia cu griji inutile. Ei iau hotărâri clare și acționează imediat, evitând să zăbovească prea mult asupra unei probleme și să permită grijilor să îi cuprindă.

Oprește-te chiar acum și întreabă-te: „Oare de ce mă îngrijorez? Oare lucrul din cauza căruia îmi fac probleme chiar merită stresul pe care mi-l provoacă?" Există mari șanse să descoperi că este vorba despre ceva lipsit de importanță.

În cele mai multe cazuri, 95% din lucrurile din viața noastră sunt minunate. Așadar, dacă vrei să fii fericit și să ai o viață lipsită de griji, trebuie doar să te concentrezi asupra acestor 95 de procente, care reprezintă motive de bucurie, și să le ignori pe cele 5 procente care nu sunt benefice.

9

Teama!

O viață dominată de teamă este o viață doar pe jumătate trăită.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Se naște un copil. În inocența lui, nu cunoaște teama pentru că nu are termen de comparație cu ceva mai bun. Încă nu s-a confruntat cu provocările brutalei realități.

Pe măsură ce copilul crește, multe persoane se fac vinovate de a-i induce frica.

„Comportă-te cum trebuie, altfel ne vei face să ne simțim prost și lumea se va uita urât la noi."

„Nu atinge asta sau te voi lovi."

„Dacă nu te porți frumos, plec acasă fără tine."

„Dacă ești obraznic, vine bau-bau la tine."

„Nu pune mâna, te vei răni."

„Nu ești suficient de deștept pentru a face asta."

„Neghiobule!"

„Nu ai tu calitățile necesare."

Acestea sunt doar câteva dintre frazele negative, adesea neintenționate, exprimate de părinți, familie sau prieteni, dar care sunt frecvent întâlnite în timpul copilăriei de cei mai mulți dintre noi. Astfel de fraze

introduc frica și limitările în ceea ce altfel ar fi o minte aventuroasă, plină de imaginație și adesea întreprinzătoare.

Dacă îi vei observa pe cei mici, îți vei da curând seama că ei gândesc intens și sunt creativi, avizi de cunoaștere, de noi experiențe și de noi prieteni. În fiecare zi, ei se confruntă cu necunoscutul, pe măsură ce învață, miros, gustă, văd și aud lucruri noi, acumulând tot ce le poate oferi viața.

Dacă un copil s-ar naște cu teama de eșec, de critică, respingere sau dezamăgire, s-ar putea ca el să nu mai meargă, să nu mai vorbească și să nu mai fie dornic de cunoștințe noi sau să nu mai încerce să-și dezvolte noi abilități. Inocența unui copil este cheia lui către autodezvoltare.

Pe măsură ce creștem, se dezvoltă și temerile noastre. Unii dintre noi chiar sunt încurajați și învățați să nu își asume riscuri și, astfel, ajung să le fie teamă de provocări și de lipsa siguranței. Aceeași oameni ar putea afirma că ei au devenit mai înțelepți odată cu vârsta. Oare așa este? Dacă nu îți vei asuma niciodată riscuri, nu te vei bucura niciodată de beneficiile și recompensele care derivă din asumarea riscului. Dacă vei deveni mulțumit de tine și te vei teme de schimbări, vei da înapoi din fața oricărei provocări și nu te vei bucura niciodată cu adevărat de împlinire personală.

Atunci când ești temător, ești asemenea unui copac japonez Bonsai, care este ajustat continuu și, astfel, este limitat din a crește până la întregul său potențial.

Temeri diferite

Noi toți experimentăm anumite temeri la un moment sau altul, iar unii dintre noi sunt mult mai înclinați către gânduri temătoare decât alții. Pentru a combate această emoție negativă constrângătoare, trebuie întâi să afli care este lucrul de care te temi. Numai apoi vei putea lua măsuri pentru a scăpa de el.

Există nenumărați oameni care dau vina pe diverse forme de teamă care le limitează viețile. Vom discuta mai jos câteva dintre cele mai întâlnite și mai dăunătoare dintre aceste temeri.

Teama de pierdere a siguranței, de schimbare și de risc

Tocmai terminasem un interviu cu o persoană care avusese un succes fenomenal și savuram împreună o ceașcă de cafea. Tatăl ei, Carl, ni s-a alăturat. El fusese disponibilizat de curând și stătea cu ea.

Am început să vorbim și el ne-a spus: „Acum, când mă uit înapoi, îmi dau seama că am pierdut atât de multe. Dacă aș putea trăi din nou, cu siguranță aș face lucrurile diferit."

L-am rugat să ne explice la ce se referea și a continuat: „Acum îmi dau seama că singura cauză pentru care nu am realizat multe a fost teama."

„Îmi aduc aminte că, atunci când am terminat școala, o parte dintre prietenii mei apropiați intenționau să călătorească și să vadă lumea. Nu și eu! Puteam

să obțin o slujbă sigură la o companie mare. M-am temut să plec în lume fără a avea garanții și fără ceva la care să mă întorc. Doi dintre prietenii mei nu s-au mai întors niciodată. Ei își conduc acum propriul restaurant pe o plajă undeva în Australia. Ultima oară când am auzit despre ei, își mai deschideau încă un restaurant."

Carl a oftat: „Mi-am promis mereu că voi ajunge să văd lumea, dar, desigur, teama a distrus și acest vis. Acum câțiva ani, un alt prieten de-al meu mi-a propus să intru în afaceri cu el. M-am gândit la asta mai puțin de 5 minute și i-am spus că este nebun. Măcar știam că acolo unde lucram mi se garanta un salariu fix la sfârșitul fiecărei luni. Chiar dacă salariul nu era grozav și nu prea îmi plăcea ceea ce făceam, știam cel puțin că îmi puteam permite un acoperiș deasupra capului și îmi puteam asigura hrana. După cum vedeți, mă temeam de pierderea siguranței și de a-mi asuma ceea ce părea un risc major."

L-am ascultat mai departe spunând: „Noua lui afacere este înfloritoare și îmi vine să-mi dau palme. Chiar am refuzat mai multe promovări. Din nou teama. Mă temeam de schimbare. Mă temeam de un oraș nou. Mă temeam de oamenii noi cu care urma să lucrez. Mă temeam de responsabilitățile suplimentare. Da, mă temeam și de a fi criticat în caz că nu reușeam. Mă simțeam în siguranță aici cu slujba mea, cu casa mea și cu orașul în care locuiam. Ce s-a întâmplat apoi? Cei mai tineri decât mine au fost promovați în locul meu și au devenit apoi șefii mei."

„Înainte să-mi dau seama, am ajuns să fiu în aceeași companie și în aceeași poziție timp de 30 de ani. Ce am

obținut pentru asta? Ce am obținut în schimbul temerii mele de schimbare, de asumare a riscurilor și de pierdere a siguranței? Un pachet de disponibilizare! Ce bine ar fi fost dacă nu aș fi lăsat ca teama să-mi conducă viața!"

Oare problema lui Carl este unică? Nu credem. Există milioane de oameni asemenea lui Carl. Oameni care și-au dat seama prea târziu că teama este cea care i-a făcut să accepte o viață pe care nu și-au dorit-o. Teama i-a ținut departe de ceea ce și-au dorit cu adevărat de la viață, înăbușindu-le orice ambiție pe care au avut-o.

Acești oameni se tem de schimbare pentru că rezultatele le sunt necunoscute și pot fi negative. Ei se tem să-și asume riscuri pentru că se tem de eșec. Se tem de eșec pentru că se tem de pierderea siguranței. Astfel putem vedea cât de strâns sunt legate temerile noastre. Asemenea unui cerc vicios, ele ne înăbușă spiritul aventuros și creează o barieră în calea schimbărilor, a provocărilor și a riscurilor.

Gândește-te la Carl. El a lucrat în același loc timp de 30 de ani făcând exact același lucru. Ce experiență și ce cunoștințe are el? Unii ar spune că are cunoștințe și o experiență de 30 de ani, dar răspunsul adevărat este un an, repetat de 30 de ori. Pentru ca experiența și cunoștințele să se dezvolte, trebuie să existe schimbare. Teama lui de schimbare a creat o barieră în calea creșterii și a evoluției sale.

Din nefericire, cei mai mulți dintre noi se tem să nu piardă mai mult decât își doresc să câștige. Cei mai mulți dintre noi muncesc foarte mult pentru a păstra ceea ce au, pentru a-și menține standardele actuale.

Procedăm așa, în loc să ne asumăm riscuri pentru a obține ceea ce ne dorim cu adevărat de la viață și care ne-ar putea ridica standardele. Pentru a reuși, trebuie să învățăm să depășim această teamă de pierdere. Trebuie să ne dăm seama că nu există siguranță adevărată în nimic. Dacă ne dorim o viață mai bună, trebuie să ne asumăm riscurile. Trebuie să ne hotărâm să nu ne mai fie teamă de pierdere și să începem să ne concentrăm asupra a ceea ce ne dorim cu adevărat de la viață.

Teama de respingere

Alan este un tânăr decent, sănătos și plăcut. El are o slujbă bună, o mașină și o casă. Datorită firii sale prietenoase, are și un cerc apropiat de prieteni.

„În viața mea lipsește un singur lucru important, spune Alan. De ani întregi aștept acest lucru care să îmi completeze viața — femeia potrivită!"

Alan a continuat: „Adevărul este că am văzut adesea femei care m-au interesat de la distanță, dar îmi lipsește curajul de a le aborda. Uneori chiar mi se face cunoștință cu femeia respectivă sau o cunosc deja, dar nu îmi pot face curaj pentru a o invita în oraș. Adevărul este că prefer să nu fac nicio mișcare pentru a nu fi respins."

Alan se teme de respingere mai mult decât de orice altceva. Din cauza acestei temeri este singur de mulți ani și a ratat ocazia de a fi cu mai multe „femei potrivite".

„Acum am peste patruzeci de ani, spune Alan, și încă nu am găsit femeia potrivită. Încă îmi doresc o soție și copii, dar îmi dau seama că timpul nu mai este

de partea mea. Știu care este problema mea și îmi doresc să mă pot întoarce în timp și să abordez toate acele femei de care m-am temut că mă vor respinge, în speranța că o voi găsi pe cea potrivită."

Dorința de a se întoarce în timp nu îi va folosi lui Alan. Acest lucru nu se va întâmpla! El trebuie să învețe să renunțe la teama sa de respingere și doar atunci va exista posibilitatea de a o găsi pe „Doamna Potrivită". Mult succes, Alan!

Acel cuvânt înfricoșător — „Nu"

Tu trebuie să înveți cum să reacționezi în fața respingerilor fără a le lua prea personal. Oricât de nebunesc ar părea, cei mai mulți dintre noi ratează nenumărate oportunități pentru că ne temem de micul cuvânt „nu". Cuvântul „nu" nu te poate răni fizic; te poate afecta doar dacă tu îi permiți.

De câte ori ți s-a întâmplat și ți se va mai întâmpla să eviți anumite lucruri din cauză că te temi de respingere? Gândește-te la acea persoană atrăgătoare pe care îți doreai să o abordezi, dar nu ai făcut-o. Sau gândește-te la acea excelentă oportunitate profesională pentru care ar fi trebuit să candidezi, dar nu ai făcut-o. Ori la proba pentru a intra în echipa locală de fotbal la care ai fi putut merge, dar nu ai făcut-o. Sau poate la acel nou telefon de afaceri pe care ar fi trebuit să îl dai, dar nu ai făcut-o. Toate aceste lucruri s-au întâmplat pentru că ți-a fost teamă de acel mic cuvânt inofensiv „nu". Nu este absurd că ne limităm astfel? Nu facem decât să ne limităm propriile vieți! Desigur, nimănui nu-i plac

respingerile, dar dacă nu încerci, nu vei crește niciodată și nu vei obține ceea ce îți dorești cu adevărat de la viață.

Succesul în orice domeniu al vieții are și un element inițial de respingere. Aceasta ne permite să învățăm și ne face mai puternici.

Ia hotărârea de a nu te teme de respingere, ci de a te concentra, în schimb, asupra a ceea ce îți dorești de la viață. Până la urmă, nu ai nimic de pierdut. Răspunsul ar putea fi „da" sau „nu" — dacă este „da", e grozav!; dacă este „nu", poți oricând să încerci mai târziu, după ce vei fi învățat din experiența anterioară cum să te descurci mai bine data viitoare. Adu-ți aminte că respingerea nu reprezintă decât o etapă către cele mai mari realizări.

Teama de critică

Nimeni nu te poate face să te simți inferior fără a-i permite tu.

Eleanor Roosevelt

Este foarte trist că atât de mulți oameni le permit celor din familie, prietenilor și chiar necunoscuților să îi influențeze într-o atât de mare măsură, încât ei nu își trăiesc niciodată viețile așa cum își doresc cu adevărat. Ei le permit acestor oameni să ia hotărâri în locul lor, pentru că se tem să își asume responsabilitatea pentru deciziile lor.

Există persoane care nu își continuă studiile pentru perfecționarea profesională de teama eșecului și a criticilor ce ar putea urma. Există milioane de oameni care nu aplică pentru un loc de muncă mai bun și cu mai

multe perspective, nu acceptă o promovare sau nu își asumă riscuri în afaceri, pentru că se tem că vor fi criticați dacă eșuează.

Unii chiar vor rămâne într-o căsnicie ratată și nefericită pentru tot restul vieții lor, în loc să se confrunte cu eventualele păreri nefavorabile ale familiei și ale prietenilor. Cunoaștem chiar nenumărați oameni care își mențin obiective mediocre în viață deoarece consideră că cei apropiați ar putea crede despre ei că sunt nebuni dacă țintesc mai sus.

Această teamă de critică provoacă un rău de nebănuit, diminuându-le oamenilor inițiativa și imaginația, distrugându-le încrederea în sine și nivelându-le spiritul. Se întâmplă adesea ca cei mai apropiați membri din familie să fie și cei care ne critică cel mai mult și care ne provoacă astfel complexe de inferioritate care pot dura o viață întreagă.

Orice lider capabil trebuie să știe că nu critica, ci sugestiile constructive, încurajările și laudele sunt cele care aduc la suprafață tot ce este mai bun în noi. Critica nu face decât să inculce teamă în mintea omului — teamă care ne împiedică să facem ceea ce ne-ar plăcea cu adevărat și care le permite altora să ia deciziile importante în locul nostru.

Adu-ți aminte acest lucru: dacă te temi de critică, nu vei trăi niciodată viața pe care ți-o dorești, ci numai viața pe care ceilalți îți vor permite să o ai. Hotărăște-te chiar acum să uiți ce ar putea gândi familia, prietenii și vecinii tăi. Nu este viața lor, este viața ta. Așadar, ia

propriile decizii, pe baza a ceea ce îți dorești tu cu adevărat de la viață.

De asemenea, dă-ți seama că în 99% din timp, oamenii se gândesc la ei înșiși, nu la tine. Ei sunt mult mai preocupați de ușoara lor durere de dinți, decât de orice eveniment important din viața ta.

Teama de vârstă înaintată și de trecerea timpului

Jenny are 65 de ani și are 4 nepoți. Este o bunică în adevăratul sens al cuvântului — iubitoare, înțelegătoare și apreciată de toți. Ea nu are nicio grijă și așteaptă fiecare nouă zi cu entuziasm.

„Nu a fost mereu așa, își aduce aminte Jenny. Fie că mă crezi sau nu, eu am fost una dintre acele persoane îngrozite de bătrânețe și de trecerea timpului. Nu numai că mă temeam că voi îmbătrâni fizic pe măsură ce trecea timpul, dar eram înspăimântată și de venirea fiecărei noi zile. Simțeam că timpul zboară mult prea repede și că nu voi reuși niciodată să fac până la bătrânețe toate lucrurile pe care mi le doream.

Gândul că voi deveni o povară pentru ceilalți, că voi fi acră și ridată și că nu voi avea ce să fac întreaga zi era absolut îngrozitor. Am avut aceste gânduri pline de temeri în minte o mare parte din tinerețea mea. Ce proastă am fost!

Îmi creasem cea mai îngrozitoare imagine a vârstei înaintate, transformând un proces natural al vieții într-un coșmar. Acum privesc înapoi la toți anii pe care i-am irosit gândindu-mă și temându-mă de ceea ce este

inevitabil. Chiar dacă sunt pensionată, am părul alb și riduri, așa au toți prietenii mei și niciunul nu se simte bătrân în mod deosebit. Acum sunt mai fericită decât am fost vreodată și mă distrez la fel de bine ca altădată. Dacă există un lucru pe care l-am învățat, acesta este că vârsta nu are nicio legătură cu împlinirea visurilor. Încă pot face tot ceea ce îmi doresc și crede-mă că plănuiesc să mai fac multe lucruri."

Jenny a concluzionat: „Dacă aș putea da timpul înapoi și aș putea schimba un singur lucru important din viața mea, acela ar fi să elimin teama mea de îmbătrânire și de trecerea timpului. Mi-ar fi plăcut să-mi fi petrecut tinerețea hrănindu-mi mintea cu gânduri mai constructive, care mi-ar fi făcut viața mult mai frumoasă. De asemenea, m-aș fi bucurat de zilele de naștere, în loc să le aștept îngrozită. Da, dacă m-aș putea întoarce în timp, cu siguranță mi-aș șterge teama de îmbătrânire și m-aș asigura că-mi folosesc la maximum fiecare secundă a vieții."

Există atâția oameni printre noi care se tem de bătrânețe și de trecerea timpului. Încercăm toate metodele — de la haine, la creme și operații, pentru a nu arăta în vârstă. Dar îmbătrânirea este un proces firesc al vieții. Trebuie să acceptăm că, indiferent cine suntem, cât de mulți bani avem și cât de frumoși sau faimoși suntem, noi toți vom îmbătrâni. Așadar, este mai bine să acceptăm acest lucru și să ne bucurăm de viață.

Nimeni nu își dorește să se uite înapoi cu regret, dorindu-și să fi făcut mai multe, să fi văzut mai multe și să fi avut parte de mai multe. De aceea, ia hotărârea de a-ți folosi la maximum timpul pe care îl ai. Vârsta

este o stare de spirit. Îmbătrânirea nu se exprimă doar printr-un număr de ani. Procesul se petrece în minte. Inima ne poate rămâne tânără pentru totdeauna.

Unul dintre cele mai importante avantaje ale îmbătrânirii este acela că devenim mai înțelepți, datorită învățăturilor pe care le acumulăm în timpul vieții.

Este un fapt cunoscut acela că o persoană ajunge pe treapta cea mai înaltă a succesului între patruzeci și șaizeci de ani. Din acest motiv, nu este bine să abordezi acești ani cu teamă, ci cu optimism și cu așteptare plină de entuziasm.

Alungă-ți teama

Dacă dorești să-ți alungi temerile astfel încât să nu te autolimitezi în atingerea adevăratului tău potențial, îți recomandăm să urmezi planul nostru în 5 pași:

1. **Stabilește de ce anume te temi.**
2. **Găsește motivele pentru care îți dorești să scapi de această teamă.**
3. **Hotărăște-te să scapi de această teamă.**
4. **Începe chiar din acest moment să faci pașii necesari pentru a îndepărta teama.**
5. **Bucură-te de rezultatul final al alungării sentimentului de teamă.**

De exemplu:

Dacă ți-e teamă de respingere, fie în viața personală, fie în cea profesională, ar trebui să faci următoarele lucruri:

1. **Stabilește de ce anume te temi** — ar trebui să recunoști față de tine însuți și să accepți că această teamă are o influență puternică asupra ta.
   De exemplu:
   „Mi-e teamă să abordez o persoană care mi se pare atrăgătoare pentru că s-ar putea să fiu respins."
   „Mi-e teamă să îi sun pe anumiți clienți pentru că ar putea refuza să facă afaceri cu mine."

2. **Găsește motivele pentru care îți dorești să scapi de această teamă** — așterne pe hârtie problemele pe care această teamă ți le-a creat deja și pe cele pe care ți le mai poate crea.
   De exemplu:
   „Nu voi întâlni niciodată pe cineva cu adevărat important pentru mine."
   „Deja am irosit nenumărate oportunități de a întâlni pe cineva special."
   „Pierd constant oportunități cu potențial ridicat, cum sunt afacerile noi provenite din telefoane de la vânzări."
   „Am pierdut deja mulți bani și voi continua să pierd și mai mulți, pentru că nu îmi ating obiectivele de vânzări."

3. **Hotărăște-te să scapi de această teamă** — trebuie să iei o decizie fermă de a elimina acest sentiment de teamă. Ai putea să scrii o listă de afirmații care să îți sprijine această hotărâre și să ți le repeți cât mai des posibil.
   De exemplu:
   „Mă simt confortabil în a aborda pe oricine."
   „Îmi place să sun noi clienți."

4. **Începe chiar din acest moment să faci pașii necesari pentru a îndepărta teama** — chiar de acum, acționează conform acestora pentru a alunga teama. De exemplu:
„Voi face un efort să fiu mai abordabilă și mai prietenoasă cu toți cei pe care îi întâlnesc."
„Voi face un efort să vorbesc cu acea persoană drăguță de la sala de sport."
„Începând de astăzi, în fiecare zi voi da 10 telefoane suplimentare în scopuri profesionale."

5. **Bucură-te de rezultatul final al alungării temerii** — rezultatul final constă în recompensele sau avantajele pe care le poți obține din îndepărtarea temerii. Scrie o listă cu toate aceste avantaje și pune-o undeva unde să o poți vedea zilnic. Acest lucru te va motiva și te va impulsiona să-ți „ștergi" teama. De exemplu:
„Am întâlnit o persoană minunată și iubitoare, cu care intenționez să-mi petrec restul vieții."
„Salariul meu s-a triplat acum pentru că am numeroși clienți."

Alege să-ți trăiești viața la maximum, fără teamă

Nu este niciodată prea târziu să te confrunți cu temerile tale. Trebuie să-ți dai seama că cele mai multe dintre ele vin și dispar foarte repede și că majoritatea nu se materializează niciodată. Așadar, încearcă să nu faci parte din categoria celor care nu au parte de împliniri în viața lor doar pentru că au evitat să facă ceea ce și-au dorit cu adevărat de teama consecințelor.

Trebuie să redescoperim copilul dinăuntrul nostru și să ne dezvoltăm o adevărată sete de viață și de provocările pe care ea ni le poate oferi. Frica nu poate decât să ne limiteze viețile și să ne facă să ne ferim din fața provocărilor și a necunoscutului.

Alege să-ți trăiești viața la maximum fără teamă.

10
Poți înfrânge depresia?

Nu ești ceea ce crezi că ești; ci ceea ce crezi, asta ești.

Norman Vincent Peale

Ți s-a întâmplat vreodată să ai zile când te simți la pământ, când nu vrei sau nu ai energia de a te trezi dimineața? Când totul în jurul tău ți se pare trist și mohorât? Când îți imaginezi viitorul întunecat și te întrebi: „De ce eu?", „Care este sensul să mai continui?", „De ce să mă mai obosesc?", „Nimeni nu înțelege și nimănui nu-i pasă". Dacă da, probabil că ești deprimat!

Să nu subapreciezi niciodată puterea distructivă a depresiei. Este o stare de spirit copleșitoare și extrem de puternică, ce poate produce haos dacă nu este controlată și care a dus la tragedii, uneori și la moarte.

Poate fi controlată depresia?

Depresia nu este asemenea unei boli care se poate răspândi sau asemenea unui virus pe care îl poți lua. Nu apare din senin precum o fantomă în întuneric și te atacă fără a te avertiza. Chiar dacă ești de acord sau nu, **tu ești cel care o provoacă!** Tu determini depresia și

celelalte rezultate pe care le ai în viață, prin gândurile pe care le ai, prin comportamentul tău și prin acțiunile pe care le întreprinzi. Nu se întâmplă altfel!

Nu spunem că este greșit să fii deprimat. Noi toți ajungem să fim deprimați în anumite momente ale vieții noastre. Uneori, din cauza unor motive pe care nu le putem controla. Însă noi dorim ca tu să înțelegi că, dacă îți poți determina depresia prin gândurile, comportamentul și acțiunile tale, atunci poți, de asemenea, să o schimbi și să o controlezi prin gânduri, comportament și acțiuni adecvate.

Problema celor mai mulți oameni, când este vorba de schimbarea și de controlarea stărilor lor mentale, este că au o părere adânc înrădăcinată și total greșită că nu pot controla ce se întâmplă în mintea lor. În capitolele anterioare ți-am demonstrat contrariul și îți putem spune cu certitudine că îți poți controla mintea prin intermediul propriilor gânduri. Așadar, îți poți controla comportamentul și acțiunile ulterioare, care îți condiționează starea de spirit. Cu alte cuvinte, poți controla cum te simți — fericit sau deprimat, entuziasmat sau plictisit, relaxat sau tensionat.

Gândești deprimat, fii deprimat!

Adu-ți aminte că tu ești ceea ce gândești și că, într-un final, gândurile tale sunt cele care îți construiesc viața. Dacă ai gânduri triste, vei fi trist. Dacă vei avea gânduri entuziaste și pline de motivație, și tu vei fi entuziasmat și motivat. Așadar, dacă gândurile tale vor fi deprimante, tu vei fi deprimat. Ceea ce gândești are o importanță vitală în a determina nu numai cine ești, ci și cum ești.

Fie că ai pierdut bani la pariuri, că ai accidentat Mercedesul vecinului tău, că nu ai luat un examen, că ai fost părăsit de persoana iubită sau că ți-a ars casa, adu-ți aminte că nu aceste lucruri sunt cele care te fac să fii deprimat; modul în care le percepi tu este cel care te deprimă. Cu alte cuvinte, totul depinde de modul în care tu interpretezi situația.

După cum am precizat mai devreme, tu ai o contribuție indirectă la tot ce ți s-a întâmplat și ți se va mai întâmpla în viață, fie pozitiv sau negativ. Fiecare hotărâre pe care ai luat-o și fiecare acțiune pe care ai întreprins-o, fiecare gând pe care l-ai avut și fiecare sentiment pe care l-ai încercat — toate ți-au influențat viața, așa cum este ea astăzi. Este un fapt demonstrat că gândurile negative vor atrage experiențe negative în viața ta.

Gânduri precum „Urăsc viața", „Nu pot să fac nimic", „Mereu mi se întâmplă mie" îți întunecă mintea. Din acest motiv, chiar și atunci când ți se întâmplă un lucru bun, tu îl îndepărtezi în mod involuntar spunând lucruri precum: „Nu se poate să dureze."

De asemenea, dacă te vei gândi constant la lucruri negative din trecut, îți vei crea sentimente negative și vei da naștere la experiențe negative ulterioare. Toată această negativitate dă naștere la depresie. Dacă te vei concentra asupra lucrurilor negative, cu siguranță vei atrage puternica stare emoțională care este depresia.

Dacă te vei alătura celor pesimiști, cu siguranță te vei alătura celor depresivi, pentru că aceste două manifestări merg mână în mână. Cercul vicios constă în faptul că oamenii sunt pesimiști pentru că sunt deprimați

și sunt deprimați pentru că sunt pesimiști. Depinde numai de tine să ieși din depresie și să eviți să fii prins în acest model comportamental negativ.

Când încearcă să scape de această stare, mulți oameni deprimați comit o greșeală extrem de gravă — ei încearcă să-și înece necazurile în alcool sau iau droguri care le dau iluzia unei lumi temporare, unde „totul este bine și există numai bucurii". Sau mai există persoane care mănâncă excesiv pentru a ieși din depresie, înfulecând tot ce le iese în cale. Lucrul trist este că depresia nu dispare. Ea este încă acolo, așteptând cu răbdare ca dependenții de droguri să se întoarcă din „călătoria" lor, ca alcoolicii să se trezească din beție și ca dependenții de mâncare să-și termine ultima bucățică. Apoi ea revine, de obicei mai intensă decât înainte. Cu siguranță, gradul de deprimare crește dramatic.

Învață și acționează

Există nenumărate povești ale oamenilor care au reușit în viață, numai pentru că niște evenimente tragice sau niște eșecuri puternice i-au determinat să înceapă să acționeze pozitiv și să facă schimbări în bine. Ei au învățat din propriile experiențe, lăsând în spate trecutul și concentrându-se asupra posibilităților nenumărate din viitor.

Așadar, în afară de cazul în care suferi de un dezechilibru chimic care poate fi tratat medical, tu te poți ajuta să înfrângi depresia. Nicio persoană echilibrată mental nu-și dorește să rămână deprimată la nesfârșit.

Secretul pentru a ieși din depresie este „acțiunea". Trebuie să acționezi fie pentru a o evita, fie pentru a scăpa de ea, dacă există deja.

11

Evită depresia!

Doi oameni s-au uitat prin zăbrelele închisorii:
Unul a văzut noroiul, celălalt a văzut stelele.

Dale Carnegie

Ce faci când lucrurile merg prost și simți că viața îți joacă feste? Faci precum cei mai mulți dintre noi, renunțând să mai încerci și spunând: „Nu mă pot descurca. De ce eu? Renunț."

Sau faci exact invers, profitând la maximum de situație și reușind chiar și atunci când lucrurile par a fi împotriva ta? Te întrebi: „Ce pot învăța din acest eveniment nefavorabil? Cum îmi pot îmbunătăți situația actuală?"

Reușind și atunci când situația îți este nefavorabilă

Viața nu a fost deloc generoasă cu Dale Berman și totuși ea a reușit, în ciuda acestui fapt. Ar fi fost ușor să spună: „De ce eu? Renunț!" și să-și plângă de milă.

Dale luptă cu cancerul de peste 12 ani. În 1985, a fost diagnosticată cu cancer la sân. I-au fost extirpați ambii

sâni. Peste câțiva ani, cancerul a reizbucnit și radioterapia a fost atunci soluția.

Apoi cancerul și-a arătat din nou hidosul chip sub forma unor noduli la subraț, care i-au fost extirpați. După o perioadă de remisie, când ea a crezut că învinsese în sfârșit boala, ea a reizbucnit în octombrie 1997. De această dată, a fost o formă mult mai gravă decât înainte, sub forma cancerului la plămâni.

Dale a refuzat să renunțe la luptă și nu și-a plâns de milă nici măcar o dată. În tot timpul în care s-a luptat cu cancerul, ea nu i-a învinovățit pentru situația ei pe ceilalți și nici nu s-a plâns de circumstanțe. În schimb, ea a fost mereu veselă, a avut o atitudine pozitivă și a fost hotărâtă să învingă.

Noi am vorbit cu ea în timp ce făcea chimioterapie pentru a-și trata cancerul la plămâni. Avea o atitudine pozitivă și părea foarte optimistă!

Ea spunea: „Mintea este un lucru minunat, pentru că, atunci când corpul tău înnebunește, îți spune că renunțarea nu este o soluție și că poți învinge." Dale a continuat: „Înveți să trăiești în fiecare zi, să apreciezi fiecare moment și să nu consideri niciodată că ți se cuvine de drept ceea ce ai."

Ea a reușit să-și păstreze cumpătul și nu-și plânge niciodată de milă. Puterea, curajul și dragostea sa ne vor uimi mereu. Aceasta este a patra oară când ea se confruntă cu temuta boală și nu vrea să o lase să învingă. Cu siguranță, este o luptă pe care o poartă mai ales mintea ei. Pur și simplu, mintea ei nu-i permite

corpului să cedeze și, prin optimism și conștiința propriei valori, ea luptă împotriva cancerului cu toate puterile. Medicamentele pot ajuta, dar și atitudinea pacientului este extrem de importantă, mai ales în cazul bolilor atât de grave.

La cinci luni după diagnosticare, Dale a fost testată din nou și doctorii au fost uimiți să constate că nu mai prezenta nicio urmă de cancer.

Impactul pe care îl are asupra ta comunicarea cu tine însuți

Problema cu bolile precum cancerul, SIDA, scleroza multiplă sau alte boli grave, care slăbesc rezistența organismului, este că ele toate sunt asociate cu credințe negative, distructive și limitative. Oamenii au citit despre ele, au auzit despre experiențele negative ale celorlalți, au văzut la televizor documentare și filme despre suferința și traumele victimelor.

De aceea, nu e de mirare că un pacient diagnosticat cu cancer se sperie imediat și se simte neajutorat și amenințat. Adesea, un astfel de pacient devine deprimat pentru că simte că nu mai are ce aștepta în afară de suferință și moarte. S-a demonstrat și că simpla diagnosticare a unui pacient cu una dintre aceste boli are un efect negativ asupra sistemului imunitar și îi înrăutățește starea.

Acești oameni se gândesc la varianta cea mai nefericită. Ar fi bine ca, în loc să se gândească la moarte, ei să aleagă viața, sănătatea și speranța. Acolo unde există speranță, există întotdeauna o șansă. Trebuie să crezi că

există o posibilitate de reușită și, astfel, ea devine reală. Trebuie să crezi în tine, în sănătatea ta și în capacitatea corpului tău de a depăși toate dificultățile. Vizualizează procesul de vindecare. Vizualizează-ți corpul vindecându-se și ajută-ți sistemul imunitar să se întărească prin optimism, gândire pozitivă și autostimă. (Vom discuta mai detaliat despre puternica tehnică a vizualizării în Partea a IV-a.)

Cercetările medicale au demonstrat că sănătatea ta este influențată în mare măsură de modul în care comunici cu tine însuți. S-a demonstrat științific că intensitatea cu care o boală te afectează depinde semnificativ de ceea ce îți spui constant despre viața ta și despre cine ești tu. Așadar, dacă te vei simți bine cu cine ești și cu viața pe care o ai, vei fi mult mai sănătos decât dacă te vei simți nefericit în general. O dovadă în plus este aceea că nenumărate boli grave au răspuns surprinzător de bine la simplul fapt că cei bolnavi au comunicat pozitiv cu ei înșiși.

Trei motive pentru care ar trebui să încerci

Iată trei motive pentru care ar trebui să te străduiești, chiar și atunci când te simți deprimat și ți se pare că nu poți face nimic pentru a îmbunătăți lucrurile. În definitiv, nu ai nimic de pierdut!

Unu: S-ar putea să reușești să schimbi lucrurile în favoarea ta.

Doi: Chiar dacă nu reușești, în timp ce încercai, tu ți-ai schimbat starea de spirit din negativă în pozitivă, prin faptul că te-ai concentrat asupra

soluției și nu asupra problemei. Această stare pozitivă te va îndepărta de depresie.

Trei: Chiar dacă nu reușești, în timp ce ai încercat ai acționat pozitiv, fapt care poate da naștere la diferite oportunități.

Folosește-ți puterea vindecătoare a minții

Îți recomandăm să încerci zilnic acest scurt exercițiu, pentru a te proteja de negura depresiei și de alte boli care te-ar putea afecta. Nu putem subestima extraordinara putere de vindecare a acestui exercițiu și au existat numeroase rapoarte documentate care au demonstrat că acest exercițiu și altele similare au contribuit la vindecarea a numeroase boli, inclusiv depresia.

Practicând zilnic acest exercițiu timp de câteva minute, vei fi surprins de cât de învigorat te vei simți pentru tot restul zilei. Ar trebui să te facă să te simți sănătos, puternic și mulțumit de tine și, astfel, vei putea ține departe de tine depresia și bolile.

Tot ce trebuie să faci este să găsești un loc liniștit unde te poți relaxa și poți închide ochii pentru câteva minute. Știm că poate suna puțin nebunesc, dar va funcționa dacă îi vei permite imaginației tale să exploreze conceptul de autovindecare. Este adevărat că mintea ta are puterea de a se autovindeca și de a-ți vindeca și corpul.

Ceea ce trebuie să faci acum este să-ți imaginezi corpul ca fiind o mașinărie complexă — așa cum și este. Crede cu tărie că se poate vindeca de orice. Imaginează-ți cum corpul tău se curăță și se vindecă cu ajutorul

apei cristaline de munte care trece prin corpul tău, curățându-te de toate impuritățile. Observă-ți sângele curgând ușor și inima pompând cu ușurință. Gândește-te la corpul tău care este acum sănătos și puternic. Imaginează-ți cum toate părțile bune din corpul tău luptă, distrugând tot ce este rău.

Permite acestor gânduri de sănătate și vitalitate să-ți străbată corpul și să umple organele, țesuturile și fiecare celulă pe care o ai. Gândește-te că este ca și cum ai înghiți o băutură extrem de sănătoasă, care începe să curgă prin fiecare parte a corpului tău, răspândind energie și fortificând tot ce atinge.

Cum să ții depresia la distanță

Iată un alt exercițiu scurt prin care să te simți minunat cu tine și prin care poți ține depresia la distanță.

Tot ce dorim este ca tu să scrii o listă lungă cu punctele tale forte. Încearcă să notezi mai mult de 15 puncte, incluzând toate lucrurile la care te poți gândi și acoperind toate aspectele vieții tale. Uită de modestie, pentru că nu trebuie să vezi lista decât tu, și începe să notezi. De exemplu:

„Sunt un bun prieten."
„Am talent la pictură."
„Sunt o persoană de încredere."
„Sunt bun cu oamenii."
„Am o familie iubitoare."
„Sunt un bun grădinar."
„Îi fac pe oameni să râdă."

„Sunt bun în ceea ce fac la serviciu."
„Sunt ambițios."
„Pot să fac scufundări."

Acum ține această listă la îndemână — poate într-un dosar personal, în jurnalul tău sau într-un sertar de unde o poți lua ușor în zilele în care ai nevoie de încurajare.

Atunci când te vei simți deprimat și inutil și te va pândi depresia, vei putea să o alungi uitându-te la nenumăratele motive pentru care te poți simți grozav și poți fi mândru de tine. Aducându-ți aminte de trăsăturile tale pozitive, tu creezi energia pozitivă necesară pentru a te îndrepta în direcția potrivită.

Evită depresia, adoptând o Atitudine Mentală Pozitivă

Una dintre cele mai ușoare modalități de a evita depresia este să te distanțezi de toate lucrurile negative și să te gândești doar la cele pozitive. Acest lucru înseamnă să le îndepărtezi pe cele care te doboară și care îți răpesc sentimentele pozitive. De asemenea, înseamnă și să le închizi ușa acelor oameni negativi, care te influențează negativ. Nu mai permite nimănui să-ți răpească sentimentele pozitive și pofta de viață!

În același timp, îndepărtează tot — amintiri, gânduri și experiențe care ar putea să-ți submineze gândurile bune despre tine și despre viața ta în general. În schimb, încearcă mereu să te înconjori de oameni pozitivi, să gândești doar pozitiv, să-ți aduci aminte numai de

lucrurile bune și să te concentrezi asupra direcției pe care îți dorești să o urmezi în viață.

Într-adevăr, noi toți avem perioade mai grele, când sentimentele noastre pozitive sunt influențate negativ de circumstanțe și evenimente, dar putem să evităm depresia prin adoptarea unei Atitudini Mentale Pozitive.

12

Cum să rezolvi stările mentale negative

Când ești la pământ și Viața tristă îți este,
Nu dispera, căci există soluții.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Concentrează-te asupra lucrurilor de neînlocuit pe care le ai

Am menționat mai devreme că o modalitate eficientă de a evita depresia este să te concentrezi asupra punctelor tale forte. În același mod, poți să înlături depresia și să începi să zâmbești doar concentrându-te asupra bunurilor de neînlocuit pe care le ai și pe care banii nu le pot cumpăra. Oprește-te pentru un minut și gândește-te la toate bunurile și bogățiile pe care le ai — sănătatea, ochii, urechile, membrele, persoanele dragi și orice altceva important pentru tine, și care sunt de neprețuit.

Ți-ai vinde mâinile și picioarele pentru un bilet câștigător la loterie? Ochii? Mâinile? Picioarele? Copiii? Cât valorează toate acestea pentru tine? Ești sigur că nu ai vinde niciunul din aceste lucruri pentru toți banii din lume?

Din păcate, cei mai mulți dintre noi nu se gândesc niciodată la aceste lucruri. În schimb, noi tindem să ne concentrăm asupra a ceea ce nu avem, fapt care ne conduce la nefericire și depresie.

Gândește-te la cei cărora le merge mult mai rău decât ție

Un alt remediu excelent în combaterea depresiei este să te gândești la cei care o duc mult mai rău decât tine. Când suntem deprimați, ne este greu să ne gândim la ceilalți, pentru că avem tendința să privim egoist lucrurile. Problemele noastre ne învăluie cu totul și nu ne pasă prea mult de altceva. Totuși, trebuie să ne îndepărtăm puțin de problemele noastre și să ne gândim la cei care au dificultăți și mai mari.

Există nenumărați oameni care s-au confruntat cu probleme și traume uriașe, emoționale sau fizice, dar care au găsit cumva curajul de a le depăși. Ar trebui să comparăm câteva dintre problemele noastre minore care ne afundă în autocompătimire și depresie, cu cele ale acestor oameni curajoși care au depășit sau au realizat lucruri inimaginabile. Ar trebui să admitem apoi spăsiți că situația noastră nu este suficient de gravă pentru a ne lăsa pradă tentației de a ne plânge de milă. De asemenea, ar trebui să ne dăm seama că, dacă există persoane care au fost capabile să depășească probleme mult mai grave decât cele cu care ne-am confruntat noi, nimic în lume nu ar trebui să ne oprească din a ne rezolva sau depăși situația personală.

Gândește-te doar la cât de mulți oameni ar fi dispuși la orice pentru a face schimb cu tine chiar acum — oameni

care s-ar confrunta bucuroși cu problemele tale în locul celor pe care le au ei!

De asemenea, gândește-te la oamenii care suferă de o boală incurabilă sau de o altă boală extrem de gravă. Nu-i așa că ei se află într-o situație mult mai gravă decât a ta?

Acești oameni au două alternative — pot fie să se afunde în depresie sau pot alege să-și adune resursele de energie pentru a se lupta cu boala. Prin credință puternică în ei înșiși, curaj, hotărâre și o atitudine mentală pozitivă, ei ar putea chiar să o depășească. Chiar dacă nu se întâmplă așa, ei au încercat tot ce a fost posibil și reprezintă o dovadă de curaj și de motivație pentru cei care au parte de aceeași soartă.

Sandy Potgieter a fost o astfel de persoană

Totul a început la sfârșitul lui octombrie 1992 cu o vizită la dentist și apoi la un alt specialist pentru a-i vindeca un simplu abces. După câteva duzine de injecții, Sandy Potgieter a început să aibă convulsii pentru că îi fusese atins un nerv important. Ea nici nu își imagina că acesta urma să fie cel mai mic dintre motivele ei de îngrijorare și că reprezenta doar începutul călătoriei sale traumatice.

În următoarea zi, Sandy s-a trezit cu o durere de cap violentă, care s-a înrăutățit continuu. A fost internată în spital și diagnosticată cu meningită. Două zile mai târziu nu se mai putea mișca de la talie în jos pentru că paralizase. Șase săptămâni mai târziu, doctorii i-au spus că nu mai puteau face nimic și că va rămâne paralizată

pe viață. Sandy a învățat să-și accepte soarta și să trăiască asemenea unui paraplegic. Ajunsă în scaunul cu rotile, ea simțea că încă își mai putea purta de grijă și că mai putea fi de folos.

Această perioadă a durat puțin, pentru că șapte luni mai târziu a simțit o durere de cap și mai violentă. Sandy s-a trezit în dimineața următoare paralizată de la gât în jos și își putea folosi parțial doar mâinile. Au operat-o la coloană, dar fără vreun efect. A trebuit să învețe din nou tot felul de lucruri, inclusiv să se hrănească.

La al treilea atac, Sandy a fost diagnosticată cu scleroză multiplă, probabil din cauza meningitei. Totuși, ea nu și-a permis să fie deprimată. Soțul său și familia au încurajat-o să nu renunțe. Ea fusese dintotdeauna o luptătoare și așa era și acum.

După un alt atac grav, ea nu și-a mai putut folosi nici mâinile, și a rămas și cu semipareză facială. Nu mai putea vorbi sau înghiți nimic și toată lumea simțea că i se apropie sfârșitul. Totuși, ea avea în continuare un umor contagios.

A mers apoi la logoped unde a învățat din nou să vorbească. De asemenea, au învățat-o din nou să înghită, punându-i o lingură pe limbă.

„Foarte rar mă simt cu adevărat deprimată, spunea Sandy. Nu doresc să fiu compătimită și nici nu vreau să vorbesc despre asta. Asta nu înseamnă că vreau să țin în mine. Vreau doar să continui ce am început. Accept ce mi s-a întâmplat și iau fiecare zi așa cum este."

După următorul atac, ea și-a pierdut complet vederea. La început, a văzut încețoșat, apoi a venit întunericul. Își aduce aminte cum s-a trezit într-o dimineață și și-a rugat soțul să tragă draperiile, dar acestea erau trase și ea nu putea vedea.

Fiecare atac părea să mai răpească o bucățică din ea, dar filozofia ei a rămas aceea că nu era deloc util să se plângă, pentru că singurul rezultat ar fi fost că ea și toți din jurul ei s-ar fi simțit îngrozitor.

Sandy a continuat: „În fiecare zi priveam cu atenție și încercam să văd, până când într-o zi chiar am reușit! Am învățat să apreciez cu adevărat ce mai aveam încă." Ea spune că ar dori să-și exploateze cele peste 90 de procente pe care nu le folosește din creier pentru că e de părere că atunci s-ar putea mișca liber din nou.

Cu siguranță, această doamnă este o persoană pozitivă. „Odată ce accepți ce s-a întâmplat, fie renunți, fie lupți în continuare", spune ea. „Cred cu adevărat că dacă ai gânduri negative și te plângi tot timpul, îndepărtezi oamenii. Prietenii nu vor să vină ca să mă audă spunându-le cât de bolnavă sunt. Trebuie să gândesc pozitiv. Nu îmi doresc să fiu tratată diferit."

Chiar dacă fiecare atac părea să conducă la o agravare a stării sale, ea spunea că nu se gândea la ce urma să se întâmple în viitor. Își trăia fiecare zi și aprecia fiecare moment, știind că trebuia doar să persevereze și să învețe să se descurce.

„Cumva reușești să faci față — găsești puterea în interiorul tău și continui." Ea știe că mulți oameni se

întreabă care este motivul pentru a trăi dacă lucrurile tot nu se pot îmbunătăți. Dar fiecare atac a făcut-o să fie și mai hotărâtă să continue să lupte.

Ea era recunoscătoare pentru toate lucrurile pe care încă le mai avea, afirmând că un lucru pe care îl învățase cu adevărat a fost să aprecieze tot ce considera înainte ca fiind firesc. În timp ce-i asculta pe oameni plângându-se, Sandy și-a dorit adesea să-i facă să-și dea seama că motivele lor erau neîntemeiate.

Chiar dacă a pierdut mai multe lucruri, ea tot avea o voință puternică și o credință fermă în ea însăși. Încă îi mai avea pe soțul ei și pe fiicele lor minunate, încă mai avea simțul umorului și simțea că era extrem de important să rămână lucidă și fericită, indiferent de circumstanțe. Ea a fost într-adevăr o doamnă minunată, plină de curaj!

Sandy a murit în aprilie 1998 și a rămas o amintire luminoasă și o dovadă de curaj și încurajare pentru toți cei care au cunoscut-o.

De fiecare dată când ne simțim deprimați sau ne plângem de milă, să ne gândim la calvarul de cinci ani pe care l-a îndurat Sandy. Acest lucru ne va face conștienți că problemele și temerile noastre sunt cu totul lipsite de importanță. Data viitoare când te vei simți deprimat, gândește-te și tu la asta!

Descoperă activități plăcute

Adu-ți aminte că depresia este o stare emoțională care descrie felul în care te simți. Poți înfrânge depresia

dacă descoperi cum să te simți bine. Cum? Pur și simplu, identificând activitățile care te fac să te simți bine și fericit, și apoi adâncindu-te activ într-una sau mai multe dintre ele, pentru a te distrage de la depresie.

Poate fi orice: dans, ascultat muzică, lectură, desenat, o activitate fizică sau orice altceva ce-ți place. Când nu prea ne simțim în largul nostru, noi facem plimbări lungi pe plajă și bem un cappuccino în timp ce privim asfințitul și ne oxigenăm plămânii cu aerul proaspăt de mare. Am descoperit că atunci când lucrurile chiar ne deprimă, o ședință la sala de gimnastică funcționează cel mai bine pentru noi.

Trebuie să existe cel puțin o activitate pozitivă care să îți placă cu adevărat și care să fie o alternativă plăcută la a te simți deprimat și nefericit. Poți chiar să încerci ceva cu totul nou și interesant. În funcție de ce ai făcut sau nu deja, te poți gândi la a călări pe plajă, la schi, schi nautic, scufundări, ciclism montan sau orice altceva care te-ar putea entuziasma.

Există atât de multe posibilități aventuroase și ieșite din comun, atât de multe lucruri pe care le poți face. Cu siguranță, aceasta este o bună modalitate de a-ți recăpăta cheful de viață. Vei simți cum te umpli de energie pe măsură ce experimentezi lucruri noi și te vei simți plin de viață!

Desigur, aceste variante nu includ lucruri care provoacă dependență, precum drogurile sau alcoolul, activități care te distrag doar temporar și te fac să te simți mai bine; acestea sunt, de obicei, surse distructive, nu constructive.

Fiecare lucru negativ are și un aspect pozitiv

Janine reprezintă un exemplu tipic de persoană care a reușit să privească aspectele pozitive din fiecare situație și experiență negativă prin care a trecut.

Dacă ai întâlni-o pe Janine, nu ți-ai imagina niciodată că această persoană inteligentă, încrezătoare, rațională și foarte motivată a trecut prin atâtea evenimente neplăcute.

Janine provine dintr-o familie instabilă, cu foarte multe probleme. Ambii părinți aveau probleme extrem de grave. Mama era maniaco-depresivă și tatăl ei suferea de schizofrenie paranoidă. Erau extrem de săraci și se chinuiau constant să iasă la liman. La o vârstă fragedă, fratele mai mare a fost implicat într-un accident și a rămas paralizat și cu probleme mentale. În plus, fratele ei mai mic, de care ea era extrem de atașată, a fost omorât.

Janine rămăsese într-un mediu nesigur. Ea spune că toate aceste lucruri negative au ajutat-o, de fapt, să devină persoana independentă și încrezătoare care este astăzi. Trecutul ei negativ a făcut-o și mai hotărâtă să își îmbunătățească situația și să se dezvolte ca persoană.

Ea afirmă: „Eu nu învinovățesc pe nimeni. Să-mi depășesc trecutul m-a făcut și mai încrezătoare. Cu cât știi mai multe, cu atât devii mai puternic. Pentru că am trecut prin atâtea, acum nu mă mai dezechilibrează nimic. Am învățat multe lucruri, pe care alții le învață într-o viață întreagă."

Janine a continuat: „De fiecare dată când mă cuprinde negativismul, mă gândesc la acel bărbat fără picioare care merge prin oraș cu skateboardul. Întotdeauna zâmbește larg și pare extrem de vesel și energic în ciuda situației sale. Astfel, nu am cum să nu mă simt minunat cu viața mea. Nu învinovățesc pe nimeni sau nimic pentru succesele sau eșecurile din viața mea. Știu că totul depinde numai de mine."

Noi toți putem învăța de la Janine.

Există multe lucruri îngrozitoare prin care vor trece cei mai mulți dintre noi. Deși am putea simți că nu avem niciun control asupra lor, trebuie să ne aducem aminte că putem controla cel mai important lucru — cum vom permite ca ele să ne afecteze viețile.

Pot exista nenumărate interpretări pentru aceeași experiență „rea". De aceea, noi te rugăm să găsești interpretarea cea mai luminoasă și să te concentrezi numai asupra ei, lăsând în urmă toate celelalte aspecte. Învață să vezi aspectele pozitive din fiecare situație negativă. Procedând astfel, îți vei învăța fiecare lecție și te vei dezvolta ca persoană.

Consideră că problemele sunt provocări și întreabă-te ce poți învăța din ele. Dacă am avea parte doar de o existență liniștită și nu am fi confruntați niciodată cu provocări, nu ne-am folosi niciodată întregul potențial pentru că nu am avea niciodată motive să ne aducem la limită și să ne testăm gradul de rezistență.

Data viitoare când te vei simți deprimat dintr-un motiv oarecare, consideră că situația ta este doar o pro-

vocare a vieții și concentrează-te asupra a ceea ce poți învăța din această situație. Studiază problema mai îndeaproape, în altă lumină și din alt unghi. Este posibil să găsești o interpretare mai bună, care să te facă să te simți mult mai bine.

Formula secretă pentru a atrage fericirea și bogăția

Dacă ți-am spune că există o formulă simplă care poate face pentru tine următoarele lucruri:

- **Înfrânge depresia, temerile și îngrijorările din mintea ta**
- **Dă naștere la fericire nemăsurată**
- **Atrage prieteni noi**
- **Îți transmite căldură și afecțiune de la toți cunoscuții**
- **Te face să te simți mândru de tine**
- **Produce în jurul tău o aură care va atrage bogății și binecuvântări de la ceilalți**
- **Îți permite să dormi liniștit noaptea**
- **Îți îmbunătățește semnificativ starea fizică și mentală**

Ai fi interesat? Dacă ți-am spune că nu ai nevoie de niciun ban și nu contează cine ești și care este situația ta actuală? Bănuim că ți-am captat atenția acum, nu-i așa?

Care este această formulă care poate îndepărta depresia, poate atrage atât de ușor bogății și fericire nemăsurată, și nu necesită un efort major din partea ta?

Să fii prietenos și să îi ajuți pe toți cei cu care te întâlnești.

Despre asta este vorba! De acum înainte, numai asta trebuie să faci în fiecare zi pentru a obține rezultatele de mai sus. Creează înăuntrul tău dorința de a fi prietenos și de a-i ajuta pe toți cei pe care îi întâlnești. Este important să-ți amintești că trebuie să faci acest lucru fără a aștepta ceva în schimb.

Cum poți ști când ai reușit să-i ajuți pe ceilalți și să-i faci fericiți? Este simplu — atunci când ai făcut o altă persoană să zâmbească.

Desigur, acest lucru nu înseamnă că trebuie să devii următorul Superman și să salvezi vieți sau să devii un sfânt și să donezi celorlalți tot ce ai. Uneori, în viață, lucrurile mici sunt cele care fac diferența.

Demonstrează-ți acest lucru. De acum înainte, salută-i prietenos pe toți cei cu care vii în contact, indiferent de statutul lor. Arată un interes real pentru cei din jurul tău. Fii amabil și încurajează-i pe cei care chiar au nevoie de asta. Complimentează și mulțumește din inimă. Oferă-ți ajutorul unei persoane în vârstă care transportă multe pachete. Oferă ceva asociațiilor de caritate, indiferent cât de puțin. Alătură-te unui grup voluntar de caritate unde nu trebuie să contribui decât cu puțin timp și efort. Lista lucrurilor prin care poți să-i ajuți pe ceilalți și să îi faci să zâmbească este infinită.

În mod curios, viața are modul ei unic de a te răsplăti pentru faptele tale bune și, la un moment dat, tu vei fi ajutat de zece ori mai mult, într-un fel sau altul.

De aceea, cu cât vei oferi mai mult, cu atât vei primi mai mult. Cu cât vei împărți mai mult, cu atât vei primi mai mult.

Cum anume faptul că îi ajutăm pe ceilalți ne face să nu mai fim deprimați? Când îi ajuți pe ceilalți, nu te mai cufunzi în lucrurile strict legate de tine. În loc să te concentrezi asupra temerilor și îngrijorărilor tale, tu te concentrezi asupra activității pozitive de a face fericit pe altcineva, creând astfel o stare de spirit pozitivă și sănătoasă.

Oare un astfel de interes real legat de ceilalți poate avea un impact benefic atât de puternic asupra ta? Cu siguranță! Warren a încercat, iar acest lucru a făcut minuni pentru el!

Povestea lui Warren

Foloseam același garaj, mergeam pe același drum la birou și aveam aceeași echipă de mai bine de 5 ani. Nu îi observasem cu atenție pe oamenii cu care veneam zilnic în contact. Sunt destul de sigur că nici ei nu mă observaseră.

După ce am citit despre avantajele unei astfel de abordări, m-am hotărât să o încerc. Dimineața următoare, în timp ce intram în parcare, am claxonat și l-am salutat pe omul de serviciu din parcare. După o clipă de uimire, el mi-a zâmbit și m-a salutat vesel. După ce mi-am parcat mașina, am mers la agentul de pază de la ieșire, l-am întrebat cum îl cheamă și i-am reținut numele. L-am salutat călduros pe cel care vindea flori, pe vânzătorul de ziare, pe doamna de la chioșcul de fructe

și pe agentul de pază din clădirea mea. Am intrat în birou și mi-am salutat toți colegii, interesându-mă în mod real de starea lor. Ar fi trebuit să le vezi expresiile de surpriză și de plăcere!

În dimineața următoare când am sosit la garaj, îmi făcusem deja un nou prieten — omul de serviciu din parcare. Mi-a zâmbit larg când am sosit și mi-a indicat repede un loc liber foarte bun, care apoi a devenit al meu de fiecare dată când parcam acolo. În timp ce mă îndreptam spre birou, ai fi putut crede că eram cea mai populară persoană din zonă. Se părea că am prieteni noi în tot felul de locuri — vânzătorul de flori, vânzătorul de ziare, agentul de pază, doamna de la chioșcul de fructe — toți îmi zâmbeau larg și mă salutau călduros de parcă le-aș fi fost un prieten foarte apropiat. Din acea zi, m-au ajutat mereu. Dacă aveam nevoie de fructe, le primeam mereu pe cele mai bune și chiar ceva în plus. Primeam în mod regulat chiar și flori pe gratis pentru „doamna mea". Relația mea cu cei din echipă s-a îmbunătățit considerabil, iar afacerea a înflorit.

Pe lângă faptul că mi-a dat o stare de spirit pozitivă și fericită, această abordare mi-a adus și toate beneficiile de mai sus.

Așadar, dacă vrei să obții aceste beneficii, îți recomand să începi acum. Din acest moment, reacționează la fel față de toți cei pe care îi întâlnești — fie că este omul de la colț care îți lustruiește pantofii, agentul de pază de la ușă, liftiera, secretara, partenerul/partenera de viață, copiii sau orice altă persoană pe care o întâlnești — zâmbește-le, vorbește cu ei, ascultă-i, înțelege-i și spune-le o vorbă bună tuturor.

Adoptă această atitudine și fii sigur că toate gândurile negative și deprimante vor dispărea. Dacă vei rămâne închis în tine și nu vei oferi nimic, nu vei face decât să te adâncești și mai mult în depresia și temerile tale.

Învață să râzi mai des

Atunci când ai învățat să râzi, ai descoperit unul dintre cele mai bune tratamente împotriva depresiei. Au fost publicate numeroase studii despre folosirea râsului și a umorului în combaterea diverselor boli, inclusiv a depresiei. Au existat chiar și persoane care s-au vindecat cu ajutorul râsului. Cercetările recente au arătat că râsul determină eliberarea a doi hormoni foarte importanți — encefaline și endorfine — care duc la ameliorarea depresiei, a durerilor și a tensiunilor.

Este bine cunoscut faptul că oamenii care suferă de depresie sunt mai predispuși la îmbolnăvire decât oamenii fericiți, care râd des. Unele spitale sunt dotate chiar cu așa-numitele „camere de umor" umplute cu tot felul de lucruri care să îi facă pe pacienți să râdă — desene, comedii și reviste umoristice.

Oricine își poate dezvolta abilitatea de a râde. Nu ai observat că cei care râd ușor sunt mai puțin predispuși către depresie și par să fie mai bine acceptați din punct de vedere social?

Așadar, ce te oprește să vezi partea bună a fiecărei situații și să-ți dezvolți un simț al umorului minunat? Este un fapt natural, nu te costă nimic și este extrem de amuzant! Învață să râzi cât de des poți, până devine un

obicei. Astfel, vei reuși cu siguranță să te distrezi mai mult și să te bucuri de viață mai mult. Cu siguranță, vei fi mai fericit, îi vei atrage pe ceilalți către tine și vei observa o îmbunătățire substanțială în fiecare domeniu al vieții tale.

Preia controlul asupra vieții tale

Din păcate, există multe persoane care nu găsesc niciodată fericirea adevărată, ci o resping. Ei au tendința de a rămâne marcați de traume și tragedii cât mai mult posibil, prelungindu-și nefericirea ani întregi.

Acești oameni nu fac decât să se pedepsească mai mult prin faptul că refuză să renunțe la trecut. Păcat! Nu ai decât o singură viață! De ce să irosești atât de mult din ea fiind deprimat? Trebuie să înveți să renunți la trecut și să continui să-ți trăiești viața la maximum. Du-te la acel dulap vechi care este mintea ta și fă curățenia de primăvară! Aruncă toată acea grămadă de amintiri și experiențe care te împovărează! În schimb, fă loc experiențelor și amintirilor fericite pe care ți le pregătește viitorul.

Indiferent care sunt problemele tale actuale, trebuie să-ți dai seama că nu este sfârșitul lumii. Există încă atât de multe motive pentru care să trăiești, atâtea lucruri de făcut, atâtea locuri de văzut și atâția oameni de cunoscut. Timpul tău pe acest pământ este scurt. De ce să nu alegi să profiți la maximum de el?

Noi toți avem căderi în anumite momente, iar ale unora sunt mai dureroase. Dar, ca și atunci când cazi de pe cal, trebuie să te sui în șa imediat și să preiei con-

trolul înainte de a-ți pierde încrederea și de a se instala teama. În mod similar, după fiecare lovitură din viață, trebuie să ripostăm imediat și să încercăm din nou, înainte ca depresia să apară și respectul de sine să se diminueze.

13
Secretul fericirii

Dacă vrei să fii mereu fericit, iubește ceea ce faci
iubește ceea ce ești
și iubește persoana cu care ești!

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Este alegerea ta...

Fericirea, acel lucru greu de definit pe care îl căutăm toți, pare că ne scapă celor mai mulți dintre noi cu fiecare încercare de a o dobândi. Există persoane care călătoresc în toată lumea în speranța că o vor găsi. Există persoane care cumpără case, mașini și jucării mai mari pentru a o avea. Există și persoane care beau mai mult și petrec mai intens pentru a o resimți, fie și numai pentru un moment trecător. Există și persoane care își construiesc viața în jurul partenerului, bazându-se doar pe acesta pentru a-i da fericirea după care tânjesc.

De asemenea, există numeroși adepți ai teoriei că „fericirea vine mai târziu, după ce voi fi făcut un lucru sau altul sau după ce voi fi depășit un prag sau altul." De aceea, nu este de mirare că nu reușim să găsim fericirea pentru că cei mai mulți oameni o caută în locuri greșite și din motive greșite, stabilind tot felul de cerințe pentru existența ei. Ei bine, nu poate fi găsită și

nici nu poate apărea brusc de nicăieri și cu siguranță nu ți se întâmplă pur și simplu.

Secretul fericirii constă în a ști ce-ți dorești de la viață și de ce vrei respectivele lucruri. Fericirea este ceva foarte personal pentru fiecare dintre noi. Fericirea nu depinde de noroc, bunuri, abilități, bani, faimă sau glorie. Nu depinde de o anumită persoană sau de un anumit eveniment care să te facă fericit. Depinde numai de tine! Nu trebuie să aștepți nimic pentru a fi fericit. **Poți fi fericit chiar acum, luând hotărârea fermă de a alege să fii fericit.**

Construiește starea de bine

Dacă te simți bine, vei fi mai fericit, așa că nu ai niciun motiv să nu te străduiești să te simți mai bine mai des. Poate pare nebunesc, dar este adevărat că cei mai mulți dintre noi dispun de nenumărate modalități de a se face să se simtă rău în comparație cu încercările timide de a induce o stare de bine. Noi am fi mult mai fericiți dacă ne-am strădui să minimizăm nenumăratele modalități pe care le-am dezvoltat pentru a ne simți îngrozitor. Ar trebui mai degrabă să ne concentrăm pentru a ne clădi și consolida încercările de a ne simți fericiți. Procedând astfel, ne-ar fi foarte ușor să fim fericiți și, în același timp, foarte dificil să ne simțim deprimați.

Exact așa cum contribui la crearea propriei depresii, tu poți contribui și la crearea sau construirea propriei fericiri. Nimeni nu vrea să rămână supărat, posac, trist și deprimat la nesfârșit, ci toată lumea își dorește exact contrariul — să fie mereu fericit.

Găsește motivele pentru care ar trebui să fii fericit chiar acum!

Ia chiar acum hotărârea de a fi fericit! Pentru a-ți susține această hotărâre, ar trebui să te gândești la toate motivele pentru care ar trebui să fii fericit chiar acum. Scrie-le și îmbogățește-ți lista de fiecare dată când găsești un motiv nou.

O parte din motivele tale ar putea fi:
„Sunt fericit pentru că sunt sănătos și în putere."
„Sunt fericit pentru că am un acoperiș deasupra capului și hrană suficientă."
„Sunt fericit pentru că sunt iubit."

Când nu-ți merge bine și simți că duci pe umeri povara întregii lumi, când totul pare că se destramă în jurul tău, concentrează-ți atenția asupra motivelor pentru care ar trebui să fii fericit chiar acum.

Citește-ți lista cât mai des posibil, în fiecare dimineață, după-amiază și seară. Străduiește-te cu adevărat să te convingi că ești fericit și așa vei ajunge. Gândește-te doar la lucruri frumoase și vei atrage doar experiențe fericite, și astfel îți vei crea o stare de spirit fericită și sănătoasă. Fă acest lucru cât mai des și, curând, vei ajunge să-l faci automat; vei fi fericit în mod natural. Vei reuși să faci un lucru pe care nu l-au reușit multe genii și staruri, mulți eroi și milionari.

Există două lucruri pe care să le urmărești în viață:
Primul — să obții ce-ți dorești; al doilea — să te bucuri de asta.
Doar cei mai înțelepți reușesc să-l obțină pe al doilea.

Logan Pearshall Smith

Aceste cuvinte conțin un adevăr de necontestat. Foarte mulți oameni au ajuns să se bucure de succes prin faptul că au ajuns în topul profesiilor lor. Și-au dorit să reușească, ca mine și ca tine. Mulți dintre ei chiar și-au depășit așteptările.

De ce atunci atât de mulți dintre aceștia s-au refugiat în alcool, droguri, depresie și, uneori, chiar suicid? Da, poate că aveau succes, dar fericirea tot li se strecura printre degete și, adesea, ei nu știau cum să fie fericiți cu adevărat. Din acest motiv, drogurile sau alcoolul păreau că îi vor aduce mai aproape de starea de fericire. Sau, alteori, rămâneau posaci și deprimați, incapabili să se bucure de succesul lor.

Banii și faima nu garantează fericirea

Un prim exemplu îl constituie industria muzicală, cunoscută pentru cazurile de supradoze și sinucideri printre acele staruri care sunt, de multe ori, la apogeul carierei lor. Moartea lui Michael Hutchence, vocalistul și compozitorul grupului INXS timp de mai bine de 20 de ani, reprezintă un exemplu trist și elocvent.

Din păcate, numele lui Hutchence poate fi adăugat pe lista din ce în ce mai lungă a legendelor rock care și-au luat viața în momentul în care se aflau pe cele mai înalte trepte ale succesului. Jimi Hendrix, legendarul chitarist, a luat o supradoză. Jim Morrison de la formația The Doors era un cunoscut consumator de droguri și a fost găsit mort în baie. Kurt Cobain, vocalistul grupului Nirvana, s-a împușcat. Janis Joplin a murit din cauza unei supradoze. Brian Jones de la Rolling Stones a fost găsit mort în piscina sa. Chiar și Elvis Presley,

supranumit Regele Rockului, a murit din cauza abuzului de droguri.

Toți aceștia au murit pe când erau pe culmile succesului, încă tineri, și mai aveau atât de mult timp de trăit și atât de multe lucruri de făcut. De ce oare, deși se bucurau de glorie, bogăție și tot ce și-ar fi putut imagina, s-au făcut responsabili de trecerea lor în neființă?

De ce oare o persoană care pare a avea totul dorește să-și ia viața sau ajunge să folosească metode distructive, precum drogurile, devenind astfel de necontrolat, și se distruge? De fapt, de ce atât de mulți dintre noi, care ar trebui să fie fericiți, nu au niciodată parte de fericire?

De ce nu găsim fericirea?

- **Poate că cei care și-au luat viața simțeau că nu mai au pentru ce să trăiască?**

  Ei ajunseseră faimoși și le plăcea asta. Poate că se temeau de viitor, poate se temeau că lucrurile nu se mai puteau îmbunătăți, ci se puteau doar înrăutăți. Aceste gânduri îi puteau conduce la o teamă paralizantă de a-și pierde faima și popularitatea. Poate că nu puteau trăi cu gândul că, într-o zi, vor fi demodați și au preferat să moară în culmea gloriei ca să rămână așa în memoria colectivă. Fericirea lor consta în a fi în top și în a fi adorați de milioane de „fani". Dacă li se lua acest lucru, li se răpea cu totul fericirea.

  Aceasta este o descriere tipică a acelora care își bazează fericirea pe ceva ce nu pot controla total.

Acești oameni nu și-ar fi putut controla la nesfârșit nivelul popularității și al faimei.

Dacă fericirea noastră se bazează pe cineva sau pe ceva ce nu putem controla, atunci suntem destinați să fim nefericiți. Un alt exemplu îl constituie o persoană care se cufundă într-o depresie gravă sau ajunge să se sinucidă din cauza pierderii persoanei iubite. Astfel de oameni își bazează fericirea pe acea persoană și, când aceasta dispare, fericirea lor dispare și ea, și ei nu își mai pot imagina decât o viață de tristețe eternă fără sufletul pereche pierdut. Nimeni și nimic nu ar trebui să aibă această putere asupra ta.

- **Poate că acești oameni și-au atins obiectivele și și-au îndeplinit visurile, dar au descoperit că tot nu erau fericiți.**

Ei și toți ceilalți din jurul lor credeau despre ei că aveau tot ce-și doreau și tot nu erau fericiți.

Poate că simțeau că erau incapabili să fie cu adevărat fericiți. Acest gând deprimant poate conduce la alcool sau abuz de droguri ca o sursă alternativă pentru a dobândi fericirea și, într-un final, le-a determinat moartea — tristă și prematură. Se pare că acești oameni nu știau cum să se simtă bine și să fie fericiți fără droguri și alcool.

Fericirea este o stare de spirit. Nu este ceva ce se întâmplă automat odată cu creșterea notorietății și a averii. Mulți fac greșeala de a asocia fericirea cu banii, puterea și gloria. Faptul că obții unul sau

mai multe dintre aceste lucruri poate să nu conducă direct către fericire. Trebuie să fii fericit înăuntrul tău.

Nu te mai gândi la statutul tău și la ce ai. Uită-te la ce ești cu adevărat și la ce îți dorești cu adevărat de la viață. Apoi gândește-te la ce te face să te simți bine și la ce te va face fericit în viață. Nu aștepta ca gloria să-ți bată la ușă sau să te îmbogățești brusc pentru a fi fericit. Poți fi fericit fără aceste lucruri și vei descoperi că dispoziția ta fericită și plină de veselie te va ajuta să-ți atingi obiectivele mai ușor.

Dacă obiectivele tale sunt faima și gloria, adu-ți aminte că nu trebuie să te bazezi doar pe ele pentru a fi fericit, ci e bine să te bazezi pe tine.

- **Poate că cei care aveau succes și nu au ajuns niciodată să fie fericiți erau prea exigenți cu ei înșiși.**

Poate că ei aveau un set de standarde pe care nu l-au putut respecta și, de aceea, nu și-au dat voie să se bucure de luxul fericirii.

Există mulți oameni care sunt prea exigenți cu ei înșiși și care stabilesc anumite reguli pe care își impun să le respecte înainte de a permite fericirii să le lumineze viața. Această abordare nu face decât să adauge presiune și stres inutil la provocările vieții. Pentru a asigura fericirea pe termen lung, trebuie să-ți acorzi luxul de a te simți fericit cât mai des și de fiecare dată când îți dorești. Nu este nimic greșit în a-ți crea reguli și standarde care să te ghideze în viață, dar nu trebuie să le permiți

să-ți stăvilească fericirea. Alege chiar acum să fii fericit, iar călătoria ta prin viață va fi cu siguranță mai amuzantă și mai rodnică.

Alege fericirea!

Cu toții ne dorim să avem parte de fericire fără sfârșit, dar numai câțiva dintre noi reușesc să o dobândească. Dacă dorești să te alături acestora, trebuie să ai, în primul rând, o idee clară a ceea ce-ți dorești de la viață. De asemenea, trebuie să îți dai seama că fericirea nu este un lucru pe care îl cauți și îl găsești. Este ceva ce trebuie să creezi!

Nu te mai baza pe altcineva sau pe ceva pentru a fi fericit. Pentru o fericire autentică, de durată, te poți baza doar pe tine însuți. Să nu renunți niciodată la a fi fericit; mai degrabă, alege acum să fii fericit și să-ți umpli mintea cu motive de fericire. Fă lucrurile care te fac să te simți bine. Învață să vezi partea luminoasă a vieții și umple-ți lumea cu veselie. Adu-ți aminte că „Cel care râde, trăiește mai mult!" Alocă timp și energie pentru a-i face și pe alții fericiți și vei fi răsplătit înzecit.

Fericirea, care pare a nu exista pentru mulți dintre noi, este, de fapt, la îndemâna noastră, a tuturor, atunci când alegem să o creăm și să o atragem.

Partea a IV-a

Drumul spre îndeplinirea visurilor tale!

Stau într-o barcă, pe o mare liniştită.
Şi nu mă îndrept în nicio direcţie.
Mi-am dat seama că nu merg nicăieri
Pentru că nu am obiective.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

14

De ce să ai obiective?

Reușitele unei persoane ar trebui să fie mai mari decât țelurile sale, de ce altfel ar mai exista Raiul?

Robert Browning

Câți dintre noi își plănuiesc weekendurile și concediile în cele mai mici detalii? Pentru a ne planifica vacanțele, trebuie să ne interesăm de destinații și de cazare. Apoi, trebuie să dăm telefoane și să facem rezervări, să citim broșuri și să planificăm ce vom vedea și ce vom face în fiecare zi. Din păcate, nu intrăm decât puțin sau deloc în detalii atunci când este vorba despre planificarea vieților noastre. Cei mai mulți dintre noi își planifică chiar și moartea în amănunt prin testamentele pe care le lasă și, totuși, depun un efort nesemnificativ în planificarea anilor din timpul vieții.

Mulți dintre noi au multe visuri și dorințe referitor la ce le-ar plăcea să fie sau să aibă în viață. Dar pentru majoritatea, acestea rămân la stadiul de visuri și dorințe, care nu sunt îndeplinite niciodată.

De ce atât de mulți dintre noi nu își împlinesc niciodată visurile?

O explicație posibilă este aceea că nu prea știm ce ne dorim și încotro ne îndreptăm în viață. Sau, dacă știm

ce ne dorim, nu credem cu adevărat în abilitatea noastră de a obține acele lucruri. De aceea, bâjbâim fără scop într-o direcție și ne hotărâm apoi brusc să schimbăm direcția, pentru că există posibilitatea ca iarba să fie mai verde în cealaltă parte. Încercăm un lucru și, la primul obstacol, renunțăm în favoarea altuia. Ne permitem stagnarea și ne convingem că nu posedăm calitățile necesare pentru a ne atinge visurile.

Trăgând la țintă cu ochii legați!

Rezultatul final este că nu ajungem niciodată nicăieri și că părem să fim continuu într-o stare de dezorientare, fără a ști vreodată ce ne dorim cu adevărat. E ca și cum am vrea să completăm un puzzle, fără să știm cum arată imaginea întreagă.

Nouă ne lipsesc obiectivele clare. Dacă nu avem o imagine foarte clară a ceea ce ne dorim de la viață, nu ne putem îndeplini visurile.

Importanța stabilirii obiectivelor poate fi ilustrată de un studiu realizat cu ceva timp în urmă, în cadrul căruia absolvenții unei universități prestigioase au fost intervievați despre stabilirea obiectivelor. S-a descoperit că doar 3% dintre aceștia își scriseseră obiectivele.

Douăzeci de ani mai târziu, aceiași absolvenți au fost intervievați din nou în legătură cu evoluția lor în viață. Concluzia a fost că cei 3% care își scriseseră obiectivele avuseseră mult mai mult succes decât ceilalți colegi, pe toate planurile. Astfel, importanța obiectivelor nu poate fi subestimată.

Dacă nu te-ai convins încă de importanța obiectivelor, caută-ți albumul de la sfârșitul liceului. Vei descoperi că mulți dintre colegii tăi aveau multe lucruri în comun — educație, vârstă și oportunități financiare. Totuși, dacă te-ai uita la ei astăzi, ai descoperi probabil că unii dintre ei se luptă să supraviețuiască, alții trăiesc mediocru, iar câțiva dintre ei au realizat lucruri deosebite, fie că este vorba de prosperitate, glorie, putere sau fericire.

Dacă voi toți ați început de pe poziții oarecum egale, de ce unii au reușit, iar alții au eșuat? A fost vorba de noroc? Erau ei mai talentați sau mai dotați? Au avut mai multe oportunități? Ne îndoim foarte mult! Cel mai adesea, cei care și-au îndeplinit visurile au avut un set de obiective și, astfel, au știut exact încotro se îndreaptă, și au acționat corespunzător pentru a ajunge acolo.

Pentru a ne asigura succesul în viață, trebuie să învățăm să stabilim obiective. Prea mulți dintre noi se trezesc la realitate prea târziu și își dau seama că viața a trecut pe lângă ei. Simțim vântul rece și tăios al unui trecut gol și fără rezultate și ne dorim să fi făcut mai mult cu viețile noastre. **Nu deveni unul dintre acești oameni!**

Stabilirea eficientă a obiectivelor poate fi asemănată cu munca unui artist. Asemenea unui artist care are la dispoziție o multitudine de culori, tu ai la dispoziție o multitudine de oportunități și de abilități. Depinde numai de artist dacă pictează o capodoperă luminoasă, plină de viață sau un tablou obișnuit, întunecat și fără viață. În același fel, depinde doar de tine dacă îți folosești toate oportunitățile și abilitățile pentru a-ți construi o viață luminoasă și plină de succes. Poți face acest lucru doar printr-o stabilire eficientă a obiectivelor.

Cum reușești să-ți stabilești eficient obiectivele?

Următoarele 6 capitole descriu un program eficient în 6 pași, pe care l-am creat pentru a te ajuta să îți îndeplinești toate visurile pe care le-ai avut vreodată.

15

Pasul 1: Cum să-ți îndeplinești visurile

Ce îți dorești cu adevărat?

Noi suntem ce suntem și ne aflăm unde ne aflăm pentru că întâi ne-am imaginat toate acestea.

Donald Curtis

Nenumăratele povești de succes pe care le-am citit și numeroșii oameni din toate păturile sociale cu care am discutat și care au reușit să-și realizeze obiectivele aveau în comun un singur lucru. Fiecare dintre ei avea o imagine clară a ceea ce își dorea de la viață. Noi credem sincer că 99% din oameni sunt dezamăgiți de viețile lor pentru că nu au o idee clară a tipului de viață pe care doresc să-l ducă.

Dacă nu progresezi așa cum ți-ai dori, raportat la abilitățile tale, este evident că nu ai o idee clară despre ce îți dorești de la viață. Cu alte cuvinte, fie nu ai obiective, fie, dacă ai, ele nu sunt suficient de clare. Pentru a trăi viața pe care ți-o dorești, trebuie să ai o imagine exactă a ceea ce-ți dorești.

Înainte de a continua, vrem să-ți atragem atenția că nu trebuie să citești acest capitol așa cum citești o carte obișnuită. Mai degrabă, ar fi bine să te implici activ în următorii doi pași. Dacă nu vei face acest

lucru, cu siguranță nu vei obține beneficiul maxim pe care ți-l poate oferi această carte.

Pasul 1 de acțiune

Găsește un loc liniștit, unde să te poți relaxa și ia-ți să ai la îndemână pix și hârtie. Poate fi oriunde la tine acasă — în confortabilul tău dormitor sau în fotoliul tău preferat din sufragerie. Aici poți să-ți acorzi timpul necesar pentru a descoperi ce îți dorești cu adevărat de la viață. Îți recomandăm din nou să nu treci de acest capitol până nu faci acest lucru.

Noi dorim ca tu să-ți deschizi cât mai larg fereastra imaginației și să visezi tot ce ți-ai dorit în viață. Îți recomandăm să scrii tot ce-ți dorești, indiferent cât de puțin probabil poate părea în acest moment al lecturii.

Poate fi vorba despre ce ți-ai dori să devii, despre bunurile materiale pe care ți-ai dori să le ai, un loc unde ți-ar plăcea să călătorești sau o persoană pe care ți-ai dori să o întâlnești. Orice ar fi, scrie despre asta.

Adu-ți aminte că la această etapă nu trebuie să te concentrezi asupra a ceea ce este și a ceea ce nu este posibil. Să știi ce îți dorești este primul pas în a obține ceva. Așadar, acordă-ți acest timp și simte entuziasmul care te cuprinde cu gândul la ce-ți dorești. Scrie-ți lista acum!

Adu-ți aminte că nu există alte limitări în afară de cele pe care le stabilești tu. Nu-ți limita viața prin faptul că nu-ți permiți să-ți imaginezi posibilități cât mai diverse, de teamă că nu ai să fii capabil să le realizezi.

Desigur, e nevoie de bun-simț și rațiune într-o anumită măsură. Dacă ești bărbat și îți dorești să naști gemeni, cu siguranță nu ai o dorință rațională! Pe de altă parte, mintea umană a produs atâtea lucruri minunate, precum călătoria în spațiu și numeroase alte inovații, care erau în trecut de neimaginat. Dacă ne gândim la tehnologia de astăzi, este evident că mințile noastre sunt capabile să realizeze aproape orice. Așadar, fii deschis la toate oportunitățile.

Mai degrabă, permite-ți să te gândești la lucruri măreț, pentru că te vor inspira și te vor determina să acționezi, spre deosebire de lucrurile mărunte cărora le lipsește provocarea și entuziasmul.

Pasul 2 de acțiune

Acum că ți-ai completat lista de visuri și de dorințe, păstrează-ți vie imaginația și scrie despre ziua ta perfectă. Trebuie să fie o zi în viitor, când îți vei fi realizat toate visurile și dorințele exprimate la Pasul 1 de acțiune.

Gândește-te la toate momentele de când deschizi ochii dimineața până când îi închizi seara — Unde vei fi? Cu cine vei fi? Cum te vei simți? Ce vei face toată ziua și toată seara? Cum va arăta casa ta și ce mașină vei conduce? Intră în detalii descriindu-ți ziua perfectă; simte-o și trăiește-o cu adevărat de parcă ai fi deja acolo! Notează toate detaliile.

Poate că ziua ta ideală ar include să te bucuri de un cocktail cu iubirea vieții tale, la balconul casei tale frumoase, privind oceanul. Lasă-ți imaginația să zburde și

gândește-te la cea mai frumoasă zi posibilă, în care toate visurile tale s-au transformat în realitate.

Trebuie să știi cum o să arate o zi perfectă pentru tine și mediul în care o să trăiești, pentru a avea o idee clară a obiectivului pentru care lucrezi. Dacă intri într-un magazin fără a ști dinainte ce-ți dorești, probabil că vei pleca fără nimic sau cu ceva ce nu-ți trebuie cu adevărat, irosind astfel și timp și bani. În mod similar, dacă abordezi viața fără a ști ce-ți dorești cu adevărat, care sunt șansele ca tu să ajungi să-ți trăiești vreodată ziua ideală? Noi ne-am așternut pe hârtie ziua perfectă, iar acum o trăim. Și tu poți face asta!

Recapitulează-ți viața!

Pentru a-i ajuta pe oameni să aibă o idee clară a ceea ce își doresc de la viața lor, noi îi întrebăm: „Dacă ați avea nouăzeci de ani și v-ați recapitula viața, ce v-ar plăcea să vedeți? Ce ați fi realizat? Unde ați fi călătorit? Ce ați avea de arătat pentru toți anii? Sunteți mulțumiți și fericiți cu viața pe care ați avut-o până acum?

Dacă ești nesigur referitor la ce îți dorești cu adevărat de la viață, îți recomandăm să te imaginezi ca o persoană de nouăzeci de ani și să îți pui aceleași întrebări.

Acum, dacă încă nu ai procedat așa, te provocăm din nou să scrii ce îți dorești de la viață și, astfel, să pornești pe drumul către îndeplinirea visurilor tale. Cu siguranță până acum ți-ai dat seama cât de important este să ai obiective și să le scrii într-un mod clar și exact. **Fă-o înainte de a citi capitolul următor.**

16

Pasul 2: Cum să-ți îndeplinești visurile

Stimulează-ți dorința arzătoare de a-ți atinge visurile

Dacă motivele noastre sunt suficient de puternice,
Putem face aproape orice ne propunem.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

S-ar putea ca acum să fii conștient de ce vrei să obții, dar la acest nivel se poate să fie vorba de ceva ce ai nevoie, aștepți sau îți dorești. Ele au un impact redus și nu sunt suficiente pentru a te îndrepta pe calea către succes. Tu ai nevoie să-ți induci o dorință arzătoare, care să te motiveze și să te inspire pentru a-ți atinge obiectivele.

Așa cum combustibilul unei rachete o propulsează către cer, tot așa dorința este combustibilul care ne propulsează în direcția obiectivelor noastre mărețe. Dacă te gândești la un pahar înalt plin cu suc proaspăt într-o zi fierbinte, ți se face sete imediat; exact în același mod, îți poți stimula dorința prin concentrarea gândurilor asupra recompenselor pe care le vei dobândi după atingerea obiectivelor tale.

Când îți vei dori ceva atât de intens, încât te vei implica total pentru a obține ce vrei, vei reuși, doborând toate obstacolele pe care le-ai putea întâmpina. Această

dorință intensă și obsesivă este cea care face diferența, separându-i pe câștigători de pierzători.

Dorința este punctul de început al tuturor realizărilor.
„Un om poate dobândi toate lucrurile pe care mintea sa le creează și în care crede cu putere."

Napoleon Hill

Dacă vrei să-ți îndeplinești visurile și obiectivele, trebuie să-ți dezvolți o dorință intensă pentru a le dobândi; altfel, indiferent cât de mărețe ar fi ele, nu le vei atinge. Adesea, diferența vitală între câștigători și cei care ajung după ei nu constă atât de mult în abilități, abordare sau metodă, cât într-o dorință mai puternică de a învinge.

Gail Deurs a avut o astfel de dorință. Imaginează-ți cum este să-ți pierzi vederea la un ochi și să suferi de tremurat necontrolabil. Apoi să urmezi un tratament cu radiații și să înduri efecte secundare îngrozitoare — cicatrici pe întreaga piele și picioare atât de umflate, încât să mergi pare insuportabil și imposibil. Acum, imaginează-ți că doctorii sunt pe cale să amputeze ambele picioare ale acestei persoane. Imaginează-ți că optsprezece luni mai târziu, aceeași persoană a câștigat medalia de aur în cursa de 100 de metri la Olimpiada din 1992. De necrezut? Nu, Gail Deurs a reușit asta! Nimic nu a putut-o opri. Ea a știut exact ce și-a dorit și dorința ei arzătoare de a reuși nu a permis ca ceva să-i stea în cale.

Stimularea dorinței

Tu ești acum conștient că a avea dorință este extrem de important pentru a-ți atinge obiectivele. Dar cum îți stimulezi dorința?

Poți să o stimulezi prin analizarea recompenselor sau a beneficiilor personale pe care le vei câștiga prin atingerea obiectivelor tale.

Asta este! Singura modalitate de a dobândi dorința arzătoare atât de necesară pentru a-ți îndeplini obiectivele este să poți obține recompense care să merită efortul.

Fă asta chiar acum. Uită-te la lista ta cu obiective (ce îți dorești de la viață) pe care ai completat-o la Pasul 1. Acum pune-ți următoarea întrebare și scrie răspunsurile sub fiecare dintre obiectivele scrise:

„Care vor fi beneficiile și avantajele odată ce voi realiza acest obiectiv?"

Este important să scrii răspunsurile la timpul prezent. Cu alte cuvinte, de parcă deja ți-ai fi îndeplinit obiectivul.

Dacă, de exemplu, ești supraponderal și dorești să slăbești 20 de kg, lista ta ar putea arăta așa:

„Mă simt mai sănătos și mai plin de energie."

„Mă simt confortabil în costumul meu nou pe care până acum doar îl admiram la alții."

„Sunt acum mult mai încrezător și mai fericit cu aspectul meu."

Dacă obiectivul tău este să fii extrem de bogat, lista ta ar putea arăta astfel:

„Am acum casa visurilor mele, cu vedere la ocean."

„Sunt capabil să-mi ajut prietenii și familia care au probleme financiare."

„Acum pot călători în toate locurile pe care doar visam să le vizitez."

Aceasta este probabil singura modalitate de a-ți stimula dorința. Trebuie să ai un beneficiu de obținut sau o pierdere de evitat. Tot ce faci în viață are o motivație, altfel de ce ai face un lucru? Așadar, dacă vei avea motive numeroase pentru a face ceva, vei fi mult mai motivat să faci acel lucru.

Dacă nu poți formula nicio recompensă personală, nu ți-ai stabilit corect obiectivul și deci nu este un obiectiv. Dacă vei putea găsi suficiente motive pentru care dorești să obții ceva, îți vei stimula astfel dorința, care te va motiva și te va inspira să obții tot ce-ți dorești.

Dorința stimulează emoțiile, făcând obiectivele noastre să pară reale. Aceasta este o calitate pe care toată lumea o poate dezvolta fără niciun cost. Este o calitate puternică, prin care cei neprivilegiați s-au ridicat la nivelul celor privilegiați și prin care cei care ar fi trebuit să moară au învins pronosticurile și au trăit până la o vârstă înaintată.

Dorința noastră ne oferă motive pentru a merge înainte și a ne transforma obiectivele în realitate. De asemenea, ne va conduce către crearea unui plan practic și consistent pentru obținerea obiectivelor noastre. Adu-ți aminte că dacă motivele sunt suficient de puternice, noi putem face orice ne propunem. Maniera în care vom proceda va veni în mod firesc.

17

Pasul 3: Cum să-ți îndeplinești visurile

Planul

Să spui e un lucru și să faci e un altul.

Montaigne — *Eseuri*

Acum, când ți-ai scris obiectivele în mod clar și ți-ai creat o dorință intensă de a le obține, este timpul să stabilești un plan care te va conduce către îndeplinirea lor. Planul tău scris trebuie să fie atât de explicit, încât să nu existe confuzii sau distrageri. Trebuie să te ghideze, pas cu pas, către îndeplinirea obiectivelor tale, ridicându-le din tărâmul visurilor și aducându-le pe calea către realizarea lor.

Dacă îi vei observa cu atenție pe cei care au avut succes, vei vedea că marea majoritate nu posedă o abilitate remarcabilă, care să îi deosebească de tine și de mine. Diferența constă în abilitatea lor de a acționa eficient și de a face ca lucrurile să se întâmple.

Dacă nu am avea nevoie decât de visuri pentru a ne atinge scopurile, noi toți am avea acum niște vieți minunate. Faptul că acționăm pentru visurile noastre este ceea ce face rezultatele vizibile, iar fără acțiuni pozitive visurile vor rămâne mereu doar în imaginația noastră.

Un plan scris este esențial pentru atingerea visurilor noastre. Poate fi asemănat cu semnele de circulație care ne ghidează de-a lungul călătoriei către destinație. Planurile scrise, asemenea semnelor de circulație, ne vor menține pe drumul corect către obiectivul nostru final. Ele ne vor arăta cel mai ușor traseu pentru a ajunge acolo. Ne vor spune cât de mult am călătorit și cât de mult mai avem de mers. De asemenea, ne avertizează și ne pregătesc pentru posibilele pericole care ne așteaptă.

Planurile scrise ne vor ajuta, de asemenea, să controlăm cauzele care ne-ar putea îndepărta de succes — tărăgănarea, depresia, pierderea direcției și teama inutilă. Un plan scris ne ajută să ne organizăm viața și să ne folosim mai bine timpul necesar pentru a ajunge să avem o viață ideală.

Deși unii dintre noi par să știe ce își doresc și și-au stimulat dorința necesară pentru a dobândi ce vor, când este vorba de stabilirea unui plan de acțiune, ei simt că este o sarcină prea dificilă și apăsătoare. De aceea, se opresc și nu își realizează niciodată visurile.

De fapt, dezvoltarea unui plan de acțiune este un proces relativ simplu, pe care oricine îl poate cunoaște și îl poate urma.

PLANUL DE ACȚIUNE

Până acum ți-ai notat toate visurile (obiectivele) și lângă fiecare ai scris recompensele personale pe care le vei obține după îndeplinirea fiecărui obiectiv (de a-ți induce o dorință arzătoare).

Acum du-te înapoi la listă și citește-o cu atenție, aranjând obiectivele de la cele mai importante la cele mai puțin importante. Începe să aplici planul nostru de acțiune în 5 pași de mai jos pentru cel mai important obiectiv al tău.

Avem noi curajul să-ți spunem că, dacă vei îndeplini cu succes aceste 5 sarcini importante, îți vei îndeplini visurile și dorințele? Da, cu siguranță avem!

Dacă nu vâslești în propria canoe, nu te miști.

Katharine Hepburn

Sarcina 1

„Care sunt motivele sau circumstanțele care te împiedică să-ți îndeplinești obiectivul?"

Cu alte cuvinte, dacă este ceva ce îți dorești cu adevărat, ce te oprește să-l obții chiar acum?

Înainte de a putea realiza orice obiectiv, trebuie să știi ce stă în calea îndeplinirii sale. Răspunde-ți la această întrebare cât mai detaliat cu putință. Este foarte important să incluzi toate obstacolele posibile, care îți blochează drumul către îndeplinirea obiectivelor tale. Faptul că ești conștient de ele te ajută să te pregătești să depășești toate obstacolele, fără ca ele să te ia prin surprindere.

Dacă obiectivul tău ar fi să-ți conduci propria afacere de succes, răspunsurile tale la întrebarea de mai sus ar putea fi ceva de genul:

„Îmi lipsește educația."

„Nu reușesc să planific."

„Nu am o idee clară despre afacerea pe care aș dori să o am."

„Nu am bani."

„Mi-e teamă de nesiguranța dată de lipsa unui venit lunar fix."

Adu-ți aminte că un pas vital în realizarea visurilor tale este să afli ce te împiedică să le realizezi. Dacă știi asta, ai ajuns deja la jumătatea drumului.

Sarcina 2

Acum, când știi fiecare aspect care te împiedică să-ți atingi obiectivul, în dreptul fiecărui obstacol scrie soluțiile necesare pentru a-l depăși.

Vei descoperi că aceste răspunsuri par să vină fără efort, simplu și automat. Din experiență, am descoperit că există o soluție la aproape orice obstacol pe care l-ai putea întâlni.

Rămânând la obiectivul de a avea propria afacere de succes, soluțiile la obstacolele menționate la **sarcina 1** ar putea fi:

„Trebuie să studiez mai departe în domeniul pe care l-am ales."

„Voi planifica mai bine și voi deveni mai organizat."

„Trebuie să cercetez diferite oportunități de afaceri."

„Trebuie să încep să fac economii și să încerc să obțin un împrumut."

„Voi citi despre oameni care au reușit în propriile lor afaceri și voi vorbi cu ei despre cum pot scăpa de sentimentul de nesiguranță."

„Mă voi gândi doar la succesul obiectivului meu."

Sarcina 3

Până acum ai notat obstacolele și soluțiile posibile pentru atingerea obiectivului tău. Acum trebuie să fii mai exact și să scrii un plan de acțiune detaliat despre cum îți vei atinge obiectivul.

Dacă ai începe să construiești o mașină de la zero, ai reuși fără componentele necesare, fără instrumente și fără un plan de asamblare detaliat? Puțin probabil! Același lucru poate fi spus și despre planul tău de acțiune. Dacă nu este scris în cel mai mic detaliu, este foarte probabil să nu reușești.

Modalitatea cea mai simplă de a-ți nota pașii de acțiune este să te uiți la rezultatul final (ce îți dorești să obții) și să lucrezi invers pas cu pas — de la final la început — până când ajungi la ceva ce poți face chiar acum.

Folosind același exemplu cu propria afacere de succes, unul dintre pașii finali ar putea fi să cauți un sediu sau să intervievezi potențiali angajați. Apoi mergi pas cu pas înapoi până la ceea ce poți face chiar astăzi. Acest lucru ar putea fi să deschizi un cont de economii sau de investiții, să te interesezi despre cursuri relevante la care să participi sau să citești cărți despre persoane care și-au deschis cu succes propria afacere.

Parcurgând drumul invers de la scopul tău final către început, îți poți stabili un traseu pentru atingerea obiectivelor tale.

Sarcina 4

Odată ce ai scris toți pașii necesari de acțiune, stabilește o dată de încheiere pentru fiecare dintre ei.

Cu alte cuvinte, noi dorim ca tu să hotărăști un termen limită pentru fiecare acțiune, pe care să-l scrii lângă pasul relevant. De ce? Pentru că, odată ce ți-ai stabilit un termen limită, este mult mai probabil ca tu să acționezi pentru că vei avea de întâmpinat o provocare pe care nu o vei putea ignora. Pentru stabilirea unui obiectiv, un termen limită este ceea ce un arc este pentru o săgeată.

Sarcina 5

La sfârșit, după ce vei fi încheiat tot ce aveai de făcut până la această etapă, pune-ți această întrebare esențială: „Oare acest obiectiv are suficientă importanță pentru mine pentru ca eu să investesc timpul și efortul necesar spre a-l îndeplini?"

Dacă răspunsul tău este „da", începe astăzi. Dacă nu, renunță la acel obiectiv.

Dacă te-ai hotărât să continui cu obiectivul tău, scrie în colțul de sus al paginii data la care crezi că îl vei îndeplini.

Pe măsură ce completezi fiecare pas, bifează-l. Când toți pașii de acțiune sunt încheiați și ți-ai atins obiectivul, îndosariază această foaie într-un dosar special, numit „obiective îndeplinite". În zilele în care te vei simți deprimat, nimic nu va fi mai motivant decât să te

uiți în acest dosar și să vezi obiectivele pe care le-ai îndeplinit.

Tu ești acum pe locul șoferului!

Planurile tale scrise și termenele limită vor fi factorii de motivație, care vor îndepărta amânările și vor stimula determinarea și acțiunea. Notarea unui plan detaliat cu date pentru încheierea fiecărei acțiuni te va determina să nu renunți și te va impulsiona să îndeplinești sarcinile pe care le-ai stabilit. Tu ești acum pe locul șoferului; ești cel care deține controlul. Depinde numai de tine să acționezi.

Cei mai mulți dintre cei care au avut succes în viață sunt oameni de acțiune. Ei au ales să acționeze și așa poți face și tu!

18

Pasul 4: Cum să-ți îndeplinești visurile

Crede în tine

Dacă te vei crede înfrânt, vei fi înfrânt;
Dacă nu te vei crede curajos, nu vei fi curajos;
Dacă ți-ar plăcea să câștigi, dar crezi că nu poți;
Este aproape sigur că nu vei câștiga.

Dacă crezi că vei pierde, ești pierdut;
Pentru că în această lume
Succesul începe cu dorința cuiva
Și totul este o stare de spirit.
Bătăliile vieții nu se dau mereu
Între cei mai puternici sau mai rapizi;
Mai devreme sau mai târziu, cel care câștigă
Este cel care se crede capabil.

ANONIM

Te-ai întrebat vreodată de ce unii oameni au tot ce-și doresc — slujbe excelente, relații pline de iubire, succes financiar, sănătate și fericire —, în timp ce alții par condamnați să eșueze în tot ceea ce fac?

Există și persoane care nu au o educație solidă, au dizabilități, provin dintr-un mediu sărac și cu dificultăți sau nu au parte de susținere financiară, și totuși își realizează visurile și ajung să aibă succes. De asemenea, există și reversul — oameni care provin dintr-un mediu prosper, sunt educați și sănătoși, dar eșuează în viață.

Sunt cei care reușesc mai inteligenți? Se străduiesc mai mult? Muncesc mai multe ore? Nu tocmai! Totul se reduce la **CREDINȚĂ**. Cei care reușesc au o părere pozitivă și plină de încredere despre ei înșiși. Ei cred că vor reuși. Cei care eșuează au o imagine negativă despre sine, crezând că vor eșua chiar înainte de a începe.

Credința constă în a te aștepta că ceea ce vrei se va întâmpla cu adevărat. Credințele noastre sunt asemenea unui compas, care ne poate orienta către obiectivele noastre, inducând un sentiment de certitudine că vom ajunge acolo. Este inutil doar să îți dorești sau să speri ceva. Trebuie să crezi că acel ceva poate și va fi al tău. Dacă tu crezi suficient de puternic în tine și în abilitățile tale, poți face aproape orice îți propui.

Credințele au puteri incredibile, sfidând uneori logica. Există nenumărate cazuri în care mintea s-a dovedit învingătoare, iar oamenii au reușit „imposibilul" doar pentru că au crezut că se poate. Credințele au avut chiar puterea de a vindeca boli fizice și mentale, uimind lumea medicală.

Pentru a ilustra puterea credinței, au fost efectuate studii pe oameni în stări hipnotice care și-au ars degetele pentru că au fost convinși că apa rece în care își înmuiau degetele era apă fierbinte. Desigur că era doar apă rece, dar pentru că ei o credeau fierbinte, ei au trimis acest mesaj creierului lor, iar acesta a reacționat și le-a provocat arsuri. Creierul face, pur și simplu, ce i se spune, acționând conform cu ceea ce crede a fi real. Puterea dorinței și a voinței unei persoane nu poate fi subestimată. Aceasta reprezintă o forță uriașă, dacă este folosită corect.

De unde provin credințele noastre?

Până la frageda vârstă de 5 ani, nouă deja ni s-au impus multe limitări. Suntem bombardați cu cuvinte precum: „Nu face asta", „Nu poți" și „Nu" din momentul în care ne naștem. La școală întâlnim alte limitări — „Nu ești suficient de deștept", „Nu poți să faci asta", „Nu ești dotat pentru asta". Și atunci este de mirare că, fără să ne dăm seama, până ajungem la maturitate, ne impunem niște limitări atât de puternice, încât nu ne folosim decât o parte din potențial?

Ce credințe ai moștenit din trecutul tău? Ai fost făcut să crezi că, din cauză că părinții tăi nu excelau la școală, și ție ți se va întâmpla la fel? Dacă părinții tăi au fost nevoiți să numere fiecare bănuț pentru a supraviețui, ai moștenit credința că banii sunt greu de obținut și că ești predestinat să trăiești în sărăcie?

Adu-ți aminte că o singură credință care te limitează este suficientă pentru a te împiedica să-ți creezi viața pe care ți-o dorești. Alege-ți credințele cu grijă și scapă de cele care te limitează.

Dacă tu crezi că nu poți reuși pentru că nu există oportunități pentru tine, ai perfectă dreptate. Singurul motiv pentru care nu vezi oportunitățile este acela că te-ai condiționat să crezi acest lucru. Într-adevăr, tu nu vei culege niciodată beneficiile tuturor oportunităților care există în lume, până când nu vei crede că ele există și pentru tine.

De fiecare dată când te îndoiești de acest lucru, gândește-te la oamenii care încă nu s-au născut și care vor

profita chiar de oportunitățile pe care tu le ratezi, ajungând la apogeul profesiei lor, conducându-și propriile companii de succes și bucurându-se de prosperitate. Printre ei se vor număra și cei care vor deveni marii lideri ai viitorului, președinții națiunilor și eroii sportului. Noi credem că tu ai un avantaj asupra lor pentru că tu ești aici acum, iar ei încă nu s-au născut. Așa că nu-ți mai găsi scuze!

Dacă tu crezi că vei eșua, așa se va întâmpla! Dacă tu crezi că vei reuși, într-adevăr vei reuși! Dacă tu crezi că vei fi bogat, vei fi bogat. Dacă tu crezi că ești predestinat să fii sărac, nu te vei ridica niciodată deasupra acestui nivel. Cei care ajung să aibă succes în orice formă se prețuiesc extrem de mult. Ei aleg să aibă gânduri bogate și, de aceea, se bucură de bogățiile vieții. **Adu-ți aminte că podul care duce către bogăție este construit pe structura unei gândiri similare.**

Cum să-ți dezvolți credința în tine însuți

Există o singură modalitate prin care să dezvolți o credință pozitivă și puternică în tine însuți, și anume aceea de a avea numai gânduri pozitive și puternice. Gândește-te la asta! Dacă toată ziua ai gânduri slabe și negative precum: „Nu voi avea succes niciodată", „Nu voi întâlni niciodată o persoană potrivită", „Întotdeauna eșuez în ceea ce fac", atunci ești predestinat să eșuezi, oricare ar fi condițiile. Așa că ar fi bine să te obișnuiești cu asta. Pentru a progresa în viață, gândurile tale trebuie să fie dominate de ce poți face și nu să se concentreze asupra a ceea ce nu poți face. Adu-ți aminte că „Mai devreme sau mai târziu, cel care reușește este cel care se crede capabil."

Imaginează-ți că ți s-ar oferi ocazia să îți începi propria afacere. Care crezi că ar fi șansele tale de succes dacă gândurile și credințele tale ar fi: „Poate că fac o greșeală", „Poate că nu o să reușesc să mă descurc pe cont propriu", „Nu voi avea nicio siguranță", „Eșuez întotdeauna", „Economia este într-o perioadă nefavorabilă"? Ai putea fi încrezător, entuziasmat și motivat? Puțin probabil, pentru că ai demara afacerea cu sufletul plin de griji, iar mintea ta ar fi dominată de gânduri negative. Șansele tale de reușită ar fi minime.

Totuși, care ar fi șansele tale de reușită dacă gândurile și credințele tale ar fi: „Voi face afacerea să meargă", „Pot să o fac", „Voi reuși indiferent de greutăți"? Rezultatele vor fi excelente, pentru că tu ți-ai instruit creierul că te aștepți să reușești. Tu acționezi acum cu entuziasm, motivație și încredere, exploatându-ți potențialul ascuns. Așa cum eșecul se hrănește cu eșec, succesul aduce succes. Acum doar cerul este limita!

Noi te îndemnăm să încerci chiar acum să crezi că ești capabil de succesul pe care îl meriți de la viață. Credințele tale au o putere uriașă. Folosește-le chiar acum.

Crezând că poți, vei putea!

Să nu cazi în capcana mentală de a crede că „fie ai talentul de a face ceva, fie nu îl ai, și nu poți face nimic pentru a schimba asta". Noi toți avem puterea de a face orice, cu condiția să credem că este posibil.

Se știe că oamenii au reușit să facă „imposibilul" când li s-a spus că nu au nicio șansă. Ei au creat miracole datorită puterii credințelor lor și au acumulat averi

și fericire când șansele de succes au fost minime, doar pentru că au avut încredere în propriile abilități.

Mulți oameni ar fi crezut că Helen Keller, care a rămas oarbă, surdă și mută la vârsta de șase ani, era condamnată și că șansele ca ea să aibă succes în vreun domeniu erau minime. Totuși, prin credința în ea însăși și în abilitățile ei, ea a devenit o scriitoare fervență până la vârsta de douăzeci de ani. În 1904, ea a câștigat un titlu onorific. Ea a fost devotată întreaga viață ajutorării celorlalți asemenea ei, scriind numeroase cărți și articole, și susținând conferințe. Helen Keller a fost o femeie care a crezut cu adevărat în ea însăși și și-a dedicat întreaga viață pentru a-i ajuta pe alții să creadă în ei înșiși.

Dacă tu crezi că poți, ai dreptate. Dacă tu crezi că nu poți, ai de asemenea dreptate. Este perfect adevărat că vei deveni ceea ce tu crezi că poți deveni.

19

Pasul 5: Cum să-ți îndeplinești visurile

Folosește tehnicile de afirmare și vizualizare

Imaginează-ți, privește, simte și trăiește-ți visurile
de parcă s-ar fi împlinit.
Spune-ți că ai deja ce îți dorești
Și în curând vei avea.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Până acum ar trebui să ai o părere clară asupra obiectivelor tale, o dorință arzătoare de a le dobândi, un plan clar pentru a le realiza și credință în abilitatea ta de a le transforma în realitate. Tu ești acum gata să explorezi mai departe și poți folosi câteva dintre puterile ascunse pe care le deții. Puteri care probabil sunt inactive în mintea ta, dar care, atunci când le vei folosi pe deplin, te vor propulsa către îndeplinirea obiectivelor tale.

Cum exploatăm acest ocean vast de putere? Prin folosirea tehnicilor de afirmare și de vizualizare!

Afirmarea

Ce este o afirmație? O afirmație este o declarație simplă, pozitivă, pe care ți-o repeți de nenumărate ori. Ea ilustrează ce ți-ai dori să fii și/sau ce ți-ai dori să dobândești.

Poți să repeți cu voce tare sau doar pentru tine, de fiecare dată când îți dorești. Poți face asta pe drumul către serviciu, înainte de a te ridica din pat dimineața, atunci când aștepți la o coadă lungă, în timp ce faci jogging sau înainte de a merge seara la culcare.

Repetiția funcționează!

O parte dintre voi nu vor crede că orice își spun în mod repetat poate avea vreun efect asupra lor. Nici că s-ar putea înșela mai mult!

Imaginează-ți că fiecare gând al tău este o picătură de ploaie și că mintea ta este un pământ arid. O picătură de ploaie se evaporă rapid, exact așa cum un singur gând este absorbit și uitat rapid. Totuși, dacă aceeași picătură este urmată de o aversă de alte picături asemănătoare, pământul uscat va fi transformat într-un puternic rezervor de viață, care furnizează un izvor de energie și forță potențială. În același mod, cu cât gândurile tale vor fi repetate mai mult, cu atât ele vor deveni mai puternice și cu atât mai mult vor avea puterea de a se transforma în realitate.

Repetând gânduri sau afirmații, în fiecare dimineață și în fiecare seară, tu îți folosești subconștientul și îl faci să accepte aceste afirmații ca fiind adevărate și, astfel, le transformi în credințe; de aceea, vei deveni și mai hotărât să găsești modalitățile de a le transforma în realitate.

Gândurile slabe creează forțe slabe.
Gândurile puternice creează forțe puternice.

Deși ceea ce exprimi nu este încă adevărat sau nu s-a întâmplat până acum, vei avea tendința de a te ridica la înălțimea așteptărilor pe care le vei avea de la tine și vei începe să te comporți precum persoana care dorești să devii. Te vei comporta diferit în mod automat și vei căuta oportunități pentru a obține ce îți dorești de la viață.

Câte un gând, pe rând

Oricât de complexă ar fi mintea, ea nu poate reține decât un singur gând în fiecare moment și de aceea afirmațiile sunt atât de puternice. Ele îți umplu mintea cu acele gânduri pozitive pe care le repeți continuu și nu lasă spațiu pentru gânduri negative și distructive.

Dacă nu crezi că mintea ta se poate concentra în fiecare moment asupra unui singur gând, atunci încearcă acest mic exercițiu. Închide ochii și gândește-te la o cascadă uriașă care curge pe un versant. Acum, în același timp, încearcă să te gândești ce vei face diseară. Îți este imposibil, nu-i așa? Vei descoperi că mintea ta se va gândi fie la cascadă, fie la ce vei face diseară, nu la amândouă în același timp. Mintea ta poate schimba subiectele foarte repede, dar cu siguranță nu se poate gândi în același timp la două lucruri.

Spune-i minții tale ce îți dorești să creadă

Nu are importanță dacă tu crezi sau nu ce îți spui. Creierul tău nu observă diferența dintre o afirmație care este reală și una care este creată de tine. Cu alte cuvinte, tu îi spui minții tale ce îți dorești ca ea să creadă.

Mulți dintre voi se îndoiesc de puterea afirmațiilor de a influența ce gândiți sau ce faceți și, totuși, cei mai mulți dintre voi au folosit afirmațiile de-a lungul vieții. Totuși, de cele mai multe ori acestea au fost folosite cu sens negativ.

Câți dintre voi nu v-ați spus în mod repetat:
„Nu pot să o fac."
„Sunt prost."
„Sunt un ratat."
„Nu pot câștiga."
„Nu sunt suficient de bun."
„Niciodată nu am oportunități în viață."

Uită-te la ultima afirmație — „Niciodată nu am oportunități în viață" și, în cazul în care o repeți constant, gândește-te care va fi răspunsul tău când oportunitatea îți va bate la ușă? Probabil că nu o vei auzi! Tu ți-ai convins mintea că nu există oportunități pentru tine. Nu ai observa o oportunitate nici dacă te-ar mușca de picior sau dacă te-ar lovi peste față!

Pe de altă parte, dacă îți spui continuu: „Am o multitudine de oportunități", care va fi răspunsul tău acum, când oportunitatea bate la ușa ta? Probabil că vei deschide la prima bătaie și vei primi oportunitățile cu brațele deschise! De ce? Pentru că le aștepți și crezi că ele există acolo pentru tine și tu le vei căuta la fiecare pas.

Astfel, afirmațiile sunt folosite cu succes de oameni de pe tot globul și din motive variate — afaceri, sport, sănătate și socializare.

Recomandări pentru formularea afirmațiilor

Pasul 1 de acțiune:

Hotărăște-te ce ai dori să afirmi. Poate fi vorba despre rezultatul dorit al obiectivului tău sau despre un obicei prost pe care dorești să îl schimbi. Adu-ți aminte că poți formula câte afirmații dorești. Deși am mai spus-o, am dori să te mai atenționăm o dată că nu este necesar să crezi afirmațiile de la început. Nu încerca să te forțezi să le crezi pentru că asta are o importanță redusă la început. De exemplu, dacă ai repeta afirmația faimoasă a lui Frank Leahy, fostul antrenor al echipei Notre Dame: „Când lucrurile merg cu dificultate, cei hotărâți încearcă și mai mult" și nu ai crede-o, acest lucru ar fi irelevant, pentru că, prin repetarea ei, vei ajunge să te simți puternic și gata să cucerești lumea.

Pasul 2 de acțiune:

Afirmațiile tale trebuie să fie la timpul prezent. Cu alte cuvinte, „Voi fi prietenos" nu este o afirmație pentru că „voi fi" se referă la viitor și se poate să nu se întâmple niciodată. De aceea, mintea ta nu va fi convinsă de această declarație și repetarea ei nu va avea efect. Soluția este să exprimi ce îți dorești la timpul prezent, repetând: „Sunt prietenos."

Pasul 3 de acțiune:

Fii pozitiv. Dacă tu afirmi: „Nu mă simt inconfortabil să abordez străini pentru o afacere nouă", la prima vedere poate fi un lucru bun. Dar, în realitate, mintea noastră nu recunoaște cuvântul „nu" și rămâne doar cu „inconfortabil". De aceea, se concentrează doar pe „inconfortabil să abordez străini pentru o afacere nouă" și nu susține scopul acestui exercițiu. Soluția este

să exprimi ceea ce îți dorești într-un mod pozitiv, repetând: „Mă simt confortabil să abordez străini pentru o afacere nouă".

Pasul 4 de acțiune:

Afirmațiile tale pot fi scrise pe fișe separate, în agenda ta sau în jurnalul personal. Păstrează-le scurte și plăcute. Desigur, este mult mai greu pentru minte să absoarbă o declarație lungă și complicată decât una care este scurtă, precisă și la obiect. Noi ne păstrăm afirmațiile la mai puțin de opt cuvinte. Uneori și cele din două cuvinte pot avea un impact extraordinar: „Sunt grozav" sau „Am succes".

Pasul 5 de acțiune:

Citește-ți afirmațiile de cel puțin două ori pe zi, în fiecare zi. Îți recomandăm să le citești la începutul zilei, imediat după ce te trezești, și seara, chiar înainte de a merge la culcare. De fapt, citește-le și repetă-le de fiecare dată când ai ocazia.

Nu te aștepta la rezultate peste noapte

Ai răbdare și lucrurile se vor întâmpla la momentul potrivit. Atâta timp cât îți vei repeta afirmațiile în mod regulat, ele se vor materializa în cele din urmă în acțiuni și vor conduce la rezultatul pe care îl dorești.

Influența puternică a afirmațiilor

Un prieten apropiat ne-a împărtășit povestea lui despre influența puternică pe care afirmațiile au avut-o asupra vieții sale.

„Unul dintre primele mele obiective a fost să-mi conduc propria afacere. Afirmațiile au făcut minuni pentru mine în atingerea acestui obiectiv. Mi-am scris obiectivul pe un carton sub forma unei afirmații, și l-am pus pe oglinda din baie. Am scris: „Îmi conduc cu succes propria firmă."

El a continuat: „Primul lucru pe care îl vedeam în fiecare dimineață, în timp ce mă bărbieream, era afirmația mea și, pentru că era acolo și nu aveam la ce altceva să mă uit, o citeam de nenumărate ori în fiecare zi."

„Deși încă lucram pentru altcineva și în realitate nu îmi conduceam propria firmă, am descoperit că, repetând această afirmație, eram mult mai hotărât și automat mai concentrat asupra oricărei oportunități de a-mi începe propria afacere."

„Când, într-un final, am demarat prima afacere de succes, mi-am înrămat acel carton, pentru a-mi aduce aminte de puterea afirmațiilor scrise."

Vizualizarea

Procesul creativ cunoscut drept vizualizare îți folosește imaginația pentru a te închipui deja în posesia a ceea ce îți dorești. Asta înseamnă să te imaginezi făcând ceea ce ți-ar plăcea să faci, având ceea ce ți-ai dori să ai sau comportându-te așa cum ți-ar plăcea să devii.

Este demonstrat faptul că vizualizând în mod repetat ceea ce îți dorești, creierul tău va prelua această informație în mod natural și va începe să lucreze, încercând că găsească modalități de a-ți îndeplini dorința.

Tu îți exploatezi capacitatea imensă a creierului, care lucrează automat pentru a găsi metode spre îndeplinirea scopului.

Când îți creezi o imagine clară și luminoasă a ceea ce-ți dorești, este recomandat să-ți pregătești creierul pentru a face acest lucru real pentru tine. Dacă îți vei imagina într-adevăr ceva și vei vedea acel lucru foarte clar în minte în mod repetat, atunci creierul tău va începe să creadă că este adevărat. Drept urmare, toate acțiunile tale vor fi îndreptate către atingerea obiectivului tău și îți vor transforma vizualizările în realitate.

Similar afirmațiilor, nu are importanță dacă tu crezi sau nu în ceea ce vizualizezi. Adu-ți aminte că mintea nu poate distinge între ceea ce este real și ceea ce este imaginat. Așadar, folosește acest instrument puternic în beneficiul tău și „păcălește-ți" mintea să te ghideze către obiectivul tău.

Nu confunda vizualizarea cu visatul cu ochii deschiși. Spre deosebire de visare, vizualizarea este un instrument puternic, care creează suficientă forță și energie pentru a alimenta focul dorinței tale arzătoare.

Cum să vizualizezi eficient

1. **Înainte de a putea vizualiza eficient, hotărăște-te asupra unei idei clare și precise despre ce îți dorești să ai sau să fii.**
   Poate că vrei să întâlnești pe cineva special, să devii un orator mai bun, să-ți conduci propria afacere, să obții o avere uriașă sau să locuiești în acea casă de vis de la marginea mării.

2. **Găsește un loc liniștit și plăcut.**
Poate fi în casă, în grădină sau în parc, atâta vreme cât nu există surse de gălăgie, tulburare sau distragere care, de obicei, ridică presiunea sângelui și nivelul de stres. Poți să faci acest lucru chiar stând întins în pat înainte de a-ți începe ziua, stând la birou în timpul prânzului sau seara pe canapea cu lumina difuză.

3. **Acum relaxează-te, închide-ți ochii și simte-ți toți mușchii corpului cum se relaxează.**
Rămâi în această poziție timp de 5 minute. Lasă-ți gândurile să rătăcească liber. În această etapă nu te forța să te gândești la ceva anume. Astfel, mintea va fi eliberată de opreliști și îți va revitaliza imaginația către toate ideile și posibilitățile, făcând vizualizarea mult mai eficientă.

4. **Acum concentrează-ți ușor gândurile pe imaginea aleasă la pasul 1.**
Este important să vizualizezi ceea ce dorești, de parcă tocmai s-ar fi întâmplat. Cu alte cuvinte, privește-te trăind în casa pe care ți-o dorești, conducând mașina pe care o vrei sau vorbind elocvent în fața unei audiențe numeroase. Este imperativ ca tu să-ți vizualizezi obiectivul în cele mai mărunte detalii. Gândește-te la toate lucrurile asociate cu obiectivul tău și folosește-le pentru a crea o imagine mentală a rezultatului dorit.
De exemplu, să spunem că obiectivul tău constă în a avea o mașina nouă. Tu trebuie să vezi cu ochii minții modelul mașinii, modul în care este construită mașina, culoarea și interiorul ei. Trebuie să-ți imaginezi mașina din afară înăuntru, de

sus până jos, până în cel mai mic detaliu. De asemenea, ar trebui să te vezi pe locul șoferului, conducând mașina acasă și să-ți imaginezi mașina parcată în garajul tău și să-ți privești familia și prietenii admirând-o. Astfel, tu vizualizezi realitatea pe care ți-o dorești. Tu trăiești în mintea ta de parcă ai avea deja mașina.

Dacă îți imaginezi și trăiești în mod regulat rezultatul dorit, el va părea real, iar tu îl vei dori și mai mult. Îți hrănește dorința și te impulsionează să acționezi pentru a-l transforma în realitate.

5. **Pasul final în vizualizare constă în folosirea cât mai multor simțuri.**

Cum te simți când ții un discurs impecabil în fața a mii de oameni? Simte încântarea și entuziasmul când ei te ovaționează la sfârșit. Când îți vizualizezi mașina visurilor, miroase interiorul din piele și atinge-i suprafața metalică șlefuită.

Continuă și imaginează-ți sentimentul de mândrie pe care ți-l dă faptul că posezi mașina visurilor tale. Imaginează-ți cum este să stai la volan și părul să ți se miște în bătaia vântului, în timp ce tu conduci pe autostradă. Te-ai simți fericit până la a fi extatic, delicios de mulțumit, extrem de încântat sau incredibil de mândru?

Orice simți, trăiește și experimentează cu adevărat de parcă ai avea deja acest lucru. Fii mândru și bucură-te la anticiparea faptului că vei sta la volanul mașinii tale de vis. Privește, simte și experimentează cu adevărat bucuria de a-ți îndeplini obiectivul.

Obținând beneficiile complete ale vizualizării

Asemenea afirmațiilor, vizualizările tale trebuie repetate constant pentru a avea efect. Nu este folositor să încerci o dată sau de două ori, apoi să aștepți ca totul să se întâmple. Este nevoie de timp și de efort, cum este firesc pentru toate lucrurile importante. Trebuie să continui cu acest exercițiu de cel puțin două ori pe zi, în fiecare zi, timp de trei sute șaizeci și cinci de zile pe an. Îți recomandăm să-ți creezi o imagine mentală la începutul și la sfârșitul fiecărei zile. Procedează astfel în fiecare zi, până când îți realizezi obiectivul. Adu-ți aminte că repetiția are o valoare imensă și că, repetând în mod consecvent, vei da vizualizării putere, spre deosebire de visatul cu ochii deschiși. Așadar, importanța repetării este crucială.

S-ar putea ca la început să ți se pară dificil să te concentrezi asupra obiectivului tău specific, pentru că mintea ta leneșă nu este obișnuită să se concentreze atât de mult timp asupra unei idei specifice. Este un lucru absolut normal! Când mintea ta începe să hoinărească, disciplinează-te, concentrându-te din nou asupra obiectivului tău specific. Vei descoperi că practica va îmbunătăți procesul și că vei fi curând capabil să-ți controlezi mintea și să o direcționezi după cum îți dorești.

Este extrem de important ca tu să-ți vizualizezi mereu obiectivul în prezent, de parcă s-ar întâmpla chiar acum. De asemenea, trebuie să vizualizezi pașii care te conduc la rezultatul dorit. De exemplu, dacă vizualizezi că ai o nouă mașină, este bine să te imaginezi luând legătura cu vânzătorul de mașini, stabilind o întâlnire și făcând apoi un test cu mașina.

Asigură-te că imaginea pe care o vizualizezi este văzută prin ochii tăi și nu prin ochii unei alte persoane. De exemplu, dacă ai ține o prezentare în fața unor clienți potențiali, tu nu ar trebui să stai într-o parte și să te privești vorbind. Dimpotrivă, te vei uita direct la cei cărora le susții prezentarea.

Puterea de a-ți influența gândurile

Tu singur ai puterea de a alege ce gândești toată ziua. Tu ai control total doar asupra acestui lucru — gândurile tale. Prin puterea afirmațiilor și a vizualizării, tu vei reuși să-ți influențezi gândurile. Împreună, afirmațiile și vizualizarea vor dezvolta în tine o credință extrem de puternică și de motivantă în tine însuți și în abilitatea ta de a-ți atinge obiectivul.

Acum, când știi ce-ți dorești, ai o dorință arzătoare de a obține ce vrei, ai construit un plan clar pentru îndeplinirea obiectivului și ți-ai dezvoltat credința că îl vei atinge, tu te afli pe drumul cel bun către realizarea sa. Când vei aplica afirmațiile pentru obiectivul tău și te vei vizualiza în mod regulat în posesia acestuia, aproape poți vedea linia de final. Totuși, mai ai nevoie de un ingredient vital pentru a ajunge acolo...

20

Pasul 6: Cum să-ți îndeplinești visurile

Perseverența

Realizările importante se datorează nu puterii, ci perseverării.

Samuel Johnson — *Rasselas*

Gândește-te la ziua în care ai urcat pentru prima oară într-o mașină pentru a învăța să conduci. Adu-ți aminte de prima zi în care ai stat nervos pe locul șoferului și ai prins cu putere volanul. Trebuia să te gândești la atât de multe lucruri în același timp — să coordonezi ambreiajul cu schimbătorul de viteză și să folosești corect, în același timp, pedalele pentru frână, accelerație și ambreiaj. Trebuia să te concentrezi și la indicatoare, să te uiți în toate oglinzile retrovizoare, să ai grijă la nenumăratele semne de circulație și să suporți traficul infernal. După o vreme, te-ai obișnuit cu toate și, fără să-ți dai seama, ai învățat să conduci urmând principiile pe care le-am prezentat în stabilirea obiectivelor.

În primul rând, ai știut fără nicio urmă de îndoială că voiai să înveți să conduci. Acesta era obiectivul tău!

În al doilea rând, ți-ai creat o dorință arzătoare analizând recompensele și beneficiile personale pe care le puteai dobândi dacă învățai să conduci. Poate că

prietenii tăi conduceau deja și te săturaseși să depinzi de ei sau de părinții tăi pentru transport.

În al treilea rând, ai planificat. Ai stabilit zile și ore când prietenii și familia te puteau ajuta. Ai făcut programări la școala de șoferi. Când ai fost pregătit, te-ai înscris pentru examenul auto.

În al patrulea rând, ți-ai dezvoltat credința în tine. Credința că vei reuși, într-un final, să-ți atingi acest obiectiv. Desigur că văzuseși mii de oameni conducând, dar acum era diferit pentru că era vorba de tine. Trebuia să te convingi că și tu puteai face asta.

Apoi, probabil că stăteai treaz noaptea sau dimineața, vizualizându-te conducând confortabil la orele cu trafic maxim. Probabil că ți-ai spus în mod repetat: „Pot să fac asta" sau „Pot să conduc"!

Mai există un singur lucru pe care probabil l-ai făcut dacă ai reușit să-ți îndeplinești acest obiectiv. Dacă ai trecut cu succes de toți pașii de mai sus, dar nu ai învățat încă să conduci, este evident că ți-a lipsit acest ingredient esențial. Din păcate, se pare că cei mai mulți oameni îndeplinesc cu succes pașii de mai sus când se gândesc la obiectivele importante din viețile lor, dar eșuează pentru că le lipsește acest ingredient important.

În timp ce învățai să conduci cu palmele transpirate, aveai coșmaruri nenumărate și nimic nu părea să meargă așa cum îți doreai, ai continuat? Sau, atunci când șoferii furioși te agresau verbal pentru că îi depășiseși sau pentru că mergeai prea încet, ai insistat până când ți-ai

luat carnetul de șofer? Dacă răspunsul e afirmativ, tu ai **perseverat** și ți-ai folosit astfel ultima calitate necesară, care este și vitală pentru a reuși în tot ceea ce faci.

Nu arbora steagul înfrângerii!

Perseverența nu ar trebui confundată cu „munca susținută" sau „numărul de ore lucrate". Poate fi descrisă mai exact ca fiind devotamentul tău și hotărârea nestrămutată de a-ți urma planul, chiar dacă te confrunți cu teamă sau cu critici. Este vorba de a ști ce-ți dorești și de a fi atât de hotărât să obții acel lucru încât depui un efort extraordinar pentru a-l obține. Este vorba de a avea voința de a lupta atunci când alții arborează steagul înfrângerii. Este calitatea care îi separă cu adevărat pe cei care câștigă de cei care pierd.

Pentru a avea succes, trebuie să înveți să-ți dezvolți perseverența, altfel vei eșua, indiferent cât de admirabil este obiectivul tău.

Oare merită?

Întrebarea este — cum anume îți dezvolți perseverența? Destul de simplu, motivul pentru care lupți trebuie să aibă valoare pentru tine! Pentru a explica acest lucru, întoarce-te la capitolul în care vorbeam în detaliu despre dorință. Adu-ți aminte că, dacă ai suficiente motive pentru a face ceva, vei fi mult mai motivat să faci acel lucru. Trebuie să merite timpul, efortul și resursele pe care trebuie să le sacrifici pentru a-l obține.

Cu cât dorința ta va fi mai intensă, cu atât tu vei fi mai hotărât să insiști până când îți vei îndeplini obiectivul. Combină această dorință intensă cu o voință puternică și încredere, iar rețeta ta pentru perseverență va fi completă. Dorința ta îți va furniza energia necesară pentru a te ridica și a începe din nou, în timp ce încrederea în tine și voința te vor proteja de efectele criticii și te vor impulsiona să continui, ignorând pesimismul și negativitatea din jurul tău. Împreună, toate aceste lucruri te vor încuraja să perseverezi și să reușești în final.

Această perseverență de neclintit te va ghida pe parcursul planului tău și te va ajuta să te ridici când ești la pământ, îndepărtând obstacolele care stau în calea atingerii obiectivului tău.

Secretul constă în a î

Din nefericire, cercetările au arătat că majorității oamenilor îi lipsește perseverența, alegând mai degrabă să se retragă și să se ascundă atunci când se confruntă cu primul obstacol. Doar puțini oameni sunt cei care continuă pe drumul dificil către realizarea visurilor lor.

Perseverența este cea care face diferența între eșec și câștig! Fără perseverență, ai pierdut chiar înainte de a începe. Indiferent cât de des ai căzut și ai fost lovit, spiritul campionilor adevărați se găsește în cei care se ridică de fiecare dată și încearcă din nou.

Când ești perseverent, câștigi chiar dacă șansele sunt împotriva ta. „Dacă nu reușești la început, mai încearcă o dată și încă o dată" — această veche zicală reprezintă esența perseverenței.

Pentru a te bucura cu adevărat de recompensă la sfârșit, trebuie să fii pregătit pentru o călătorie lungă și uneori înșelătoare. Nimic pentru nimic! Realitatea este că, fără perseverență, nu vei realiza nimic.

Cel care pierde nu câștigă niciodată și cel care câștigă nu renunță niciodată.

Napoleon Hill

Poți să-ți dezvolți perseverența!

Cu puțin efort, poți dezvolta perseverența. Similar fericirii, tristeții și agresiunii, perseverența este o stare de spirit, pe care o poți schimba și o poți forma. Orice persoană, indiferent de mediul din care provine și de capacitatea intelectuală, își poate dezvolta perseverența urmând cele câteva simple recomandări de mai jos.

1. Trebuie să te străduiești să-ți dezvolți voința.
2. Învață din eșecurile tale și folosește ce ai învățat în avantajul tău la următoarea încercare.
3. Trebuie să progresezi zilnic — indiferent cât de puțin — către atingerea obiectivului tău.
4. Dă-ți seama că lipsa perseverenței este un obicei prost, care poate fi schimbat dacă practici constant arta perseverenței. De exemplu, termină cursul de pictură pe care l-ai început, termină cursurile de perfecționare la care te-ai înscris cu mult timp în urmă, termină de săpat iazul pentru care nu-ți găsești niciodată timp. Practică perseverența cu lucruri din viața ta obișnuită și ea îți va deveni curând un obicei.

Nu-ți mai găsi scuze și începe să găsești soluții

În timpul călătoriei către obiectivul tău, te vei împiedica de multe obstacole. În astfel de momente trebuie să-ți folosești calitatea numită perseverență pentru a reuși acolo unde alții au eșuat. Nu îi urma pe cei care dau înapoi la cel mai mic semn că există o problemă. Mai degrabă, alătură-te celor care își ating obiectivele, depășesc toate obstacolele de-a lungul drumului și nu renunță niciodată la visurile lor.

Avem tendința de a renunța prea curând, învinovățindu-i pe toți ceilalți în loc să ne învinovățim pe noi înșine:

„Nu am avut ocazia să studiez mai mult."

„Provin dintr-un mediu sărac și asta m-a ținut pe loc."

„Economia este cea care mă împiedică."

A venit timpul să încetezi să găsești scuze și să începi să găsești soluții.

Concentrează-te asupra imaginii de ansamblu

Este important ca tu să te concentrezi asupra imaginii globale, care este realizarea obiectivului tău, și nu asupra aspectelor pe termen scurt. Acest lucru poate fi observat la cei care doresc să slăbească, dar nu ajung niciodată unde își doresc. Ei și-au planificat să urmeze un regim, dar sunt tentați de mâncarea care îi face să se simtă bine pe termen scurt, precum dulciurile și mâncarea de tip fast-food. Astfel, se simt bine o perioadă scurtă de timp, dar pierd din vedere obiectivul lor pe termen lung, acela de a pierde în greutate. Asemenea

tuturor tipurilor de obiective, oamenii tind să-și sacrifice obiectivele pe termen lung în favoarea celor pe termen scurt. Cei care reușesc sunt cei care sunt capabili să-și sacrifice dorințele pe termen scurt pentru a-și atinge obiectivul final, care le va oferi satisfacție 100%. Trebuie să te hotărăști dacă preferi să obții acum 2% din obiectivul tău sau 100% la termenul fixat. Câștigătorii își doresc să obțină 100%.

Fără perseverență nu vei câștiga și nu vei obține recompensele pe care le-ai visat mereu; nu vor rămâne decât o născocire a imaginației tale. Perseverența este probabil cea mai importantă calitate pe care o poate avea orice persoană care își dorește să reușească. Dezvoltă-ți această calitate și ea te va purta atunci când ești jos, te va ridica și te va impulsiona să continui până când îți vei atinge visurile.

21

Visurile pot deveni realitate

VISEAZĂ UN VIS MĂRUNT...

Dorința mea s-a transformat în vis.
Visul meu a ajuns un obiectiv consistent și puternic
Obiectivul meu a crescut mai departe, până când flacăra dorinței
s-a transformat într-un foc intens,
Și m-a impulsionat să acționez.
Dorința mea arzătoare m-a urmărit, m-a împins și m-a inspirat
să merg înainte.
Nu-mi permite să mă odihnesc niciun moment și mă forțează să
construiesc un plan de acțiune
Pentru a scăpa de flăcările sale.
Dar eu nu eram singur.
Credința era acolo, ținându-mă de mână, sprijinindu-mă cu
entuziasm și conducându-mă în siguranță.
Credința mi-a permis să văd că pot avea tot ce-mi doresc cu adevărat.
Credința m-a ajutat să-mi cunosc puterea interioară a minții
Și având toate acestea, mi-am vizualizat și mi-am trăit visul,
Aducându-l mai aproape decât până acum de ușile realității.
Aici am întâlnit perseverența, care mi-a luat cealaltă mână,
Uneori m-a tras, alteori m-a împins și adesea m-a cărat
Pentru că eu mă împiedicam mereu.
Perseverența nu mi-a permis să renunț și împreună am ajuns la
obiectiv.
Acum îmi trăiesc visul, viața pe care mi-am dorit-o.
Am învățat că singurul eșec în viață este să nu visezi niciodată
Și să nu încerci niciodată suficient de intens să-ți atingi visurile.

Sally Eichhorst

Tu ai acum „instrumentele" pentru a realiza tot ce-ți dorești. Îți recomandăm să începi prin a scrie cel puțin 2 obiective, care ar trebui să poată fi realizate într-o perioadă de șapte zile. Făcând acest lucru în mod constant, te vei asigura că stabilirea de obiective și realizarea lor îți devine o a doua natură. Înainte de a-ți da seama, vei dobândi experiență în stabilirea obiectivelor, vei tinde către obiective din ce în ce mai ambițioase și te vei surprinde realizându-le în timpul stabilit de tine.

După cum am menționat mai devreme, dacă vei citi această carte în mod obișnuit și nu vei aplica exercițiile, beneficiul pe care îl vei dobândi va fi minim. Totuși, urmând pașii pe care i-am descris în capitolele anterioare despre stabilirea obiectivelor, tu îți vei atinge cu siguranță visurile.

Acordă-ți timp suficient pentru a face toate exercițiile — acest timp nu va fi irosit! Stabilirea cu succes a obiectivului te va ajuta să-ți conturezi viața la care ai visat mereu. Cum să nu merite acest lucru investiția pe care o faci?

Funcționează! Noi l-am practicat cu succes în ultimii zece ani și până acum am obținut tot ce ne-am propus. De atunci, ne-am stabilit obiective noi și ne străduim chiar acum să le îndeplinim. Noi ne trăim chiar acum viața exact așa cum ne dorim și mai așteptăm să ne bucurăm încă de multe alte lucruri.

A funcționat pentru noi și pentru mulți alții. Acum depinde numai de tine să faci ca acest proces să funcționeze și pentru tine, aplicându-l în viața ta. Noi putem doar să îți arătăm cum anume; restul depinde doar de tine!

Partea a V-a

Folosește-ți mintea și corpul pentru a depăși toate obstacolele

Mintea și corpul funcționează ca o echipă
Pot face minuni,
Depășind orice problemă și rezolvând orice situație.

Warren Veenman și Sally Eichhorst

22

Ai o problemă?

Viața este o serie de teste!
Ne împiedicăm și cădem
Suntem speriați, confuzi și nu știm ce ne așteaptă în față
Ne confruntăm cu problemele noastre egoiste
Unii se tem la gândul că se vor confrunta cu problemele lor grave,
În timp ce alții evaluează provocarea și distrug munții.
Bătălia vieții este victorioasă încă o dată atunci când muntele se prăbușește,
Dar el este înlocuit imediat de un altul.
Atunci de ce să mai învingem când lupta pare nesfârșită?
De ce să nu renunțăm?
Să ne strecurăm într-o lume perfectă unde să alunecăm în uitare înaintea munților noștri.
Nu!
Nu suntem noi curioși în mod natural?
Nu vrem noi să vedem ce se găsește după munte?
Este speranța de a găsi o Grădină a Raiului pe cealaltă parte!
Este victoria că noi creștem și devenim mai mari decât muntele care ne-a chinuit.
Speranța este cheia;
Iar motivația care ne face învingători este lăcătușul.
Împreună, ei construiesc mereu,
Și curând depășesc chiar și munții cei mai înalți.
Astfel este viața!

Sally Eichhorst

Ai o problemă? Grozav! De ce? Pentru că înseamnă că a venit vremea să crești din nou!

De fiecare dată când îți depășești problemele în mod repetat, tu te dezvolți ca persoană, devii mai puternic, mai înțelept și mai informat. De asemenea, înveți mai bine să faci față problemelor viitoare, cu care te vei confrunta în viață.

Triumful continuu asupra problemelor tale
Reprezintă baza succesului tău în viață.
Warren Veenman & Sally Eichhorst

Ți-e greu să crezi ce ai citit mai sus? Atunci gândește-te la lucrurile din trecut:

În primul rând, gândește-te la orice realizare din viața ta. Vei descoperi probabil că acea realizare s-a datorat unei probleme cu care a trebuit să te confrunți și pe care a trebuit să o depășești. De fapt, dacă te uiți la orice persoană care a realizat ceva în viață, vei observa că succesul său s-a datorat de asemenea unor probleme pe care le-a avut de înfruntat și de depășit.

În al doilea rând, gândește-te la o greșeală evidentă pe care ai făcut-o de curând. Înainte de a începe să te învinovățești din nou, oprește-te și uită-te cu mai multă atenție la rezultatul general. Probabil vei descoperi că ai învățat și te-ai dezvoltat mai mult datorită acelei experiențe decât oricărui alt lucru din acea săptămână, lună sau chiar an.

O viață petrecută făcând greșeli nu este doar mai onorabilă,
Dar este și mai utilă decât o viață petrecută fără a face nimic.
George Bernard Shaw — *Dilema doctorului*, prefață

Când vei fi dispus să vezi problemele în această lumină nouă, vei recunoaște oportunitățile care se ascund în ele și te vei bucura de provocările pe care le prezintă. Motivul pentru care atât de mulți oameni nu reușesc să recunoască oportunitățile este acela că ei cred că oportunitatea va veni într-o bună zi să le bată la ușă și să le spună: „Bună, eu sunt oportunitatea!" Ei bine, avem vești pentru ei! De obicei, oportunitatea nu se arată. Nu coboară din cer asemenea unui fulger. De obicei, apare deghizată. Da! Oportunitățile se prezintă, de obicei, deghizate în probleme, nenorociri și eșecuri.

Singurul care nu greșește este cel ce nu face niciodată nimic!

Theodore Roosevelt — inscripție New York

Rezolvând 99% din problemele tale

Îți prezentăm mai jos un plan în 6 pași pe care l-am dezvoltat pentru a te ajuta să-ți rezolvi 99% din probleme.

Unu: **Scrie exact în ce constă problema.**
Ia-ți o foaie de hârtie și descrie detaliat care este problema. Vei descoperi că scrisul are calitatea magică de a te face să te gândești la detaliile problemei tale.
De exemplu: Mașina mea este veche și se strică mereu.

Doi: **Scrie rezolvarea dorită.**
Acum scrie sub problema ta, care ai dori să fie rezolvarea. Dacă este nevoie, închide ochii și petrece câteva minute gândindu-te la asta. În această etapă, nu te gândi la cum să obții ce vrei, doar concentrează-te asupra rezultatului

pe care ți-l dorești. Dacă ai o idee clară a ceea ce-ți dorești, vei putea apoi să construiești un plan eficient pentru a ajunge acolo. Dacă nu ești sigur de rezultatul pe care îl dorești, atunci cum ai putea să începi să construiești un plan de acțiune și să evaluezi diferite soluții?
De exemplu: Îmi doresc o mașină mai bună pe care să mă pot baza și care nu se va strica atât de des.

Trei: **Scrie cel puțin 3 soluții posibile la problema ta.** Ai grijă să nu cazi în capcana de a lua o hotărâre de la început, cea mai ușoară sau mai evidentă soluție care îți vine în minte. La o etapă sau alta, cu toții luăm decizii pripite pentru a ne rezolva problemele și mai târziu privim în urmă și regretăm că am luat decizia greșită. Adu-ți aminte că există mai multe drumuri către aceeași destinație. De aceea, este bine să-ți acorzi acum timpul de a nota toate solutiile la care te poti gândi.

De exemplu:

1. Voi cumpăra o mașină nou-nouță.
2. Îmi voi repara mașina veche cu puținele economii pe care le am.
3. Îmi voi vinde mașina pentru o mașină la mâna a doua, dar mai bună.

Patru: **Alături de fiecare soluție, scrie rezultatele posibile.**
De exemplu, alături de fiecare dintre soluțiile de mai sus aș putea scrie:

1. Ar fi grozav să am o mașină complet nouă, dar ar trebui să o plătesc în următorii 4 ani.

Aceasta este o responsabilitate mare și ar trebui să sacrific multe alte lucruri.

2. Dacă îmi voi repara mașina veche, există încă mari șanse ca ea să se strice. Prevăd că îmi voi cheltui toate economiile reparând-o și tot va exista riscul să se strice din nou.
3. Aș putea obține o sumă rezonabilă pentru mașina mea și sunt destul de sigur că voi putea cumpăra o mașină destul de bună la mâna a doua și la un preț pe care mi-l pot permite.

Cinci: Ia o hotărâre legată de una dintre soluțiile tale

Odată ce ai analizat fiecare soluție, hotărăște-te asupra soluției care îți rezolvă cel mai bine problema și nu te mai uita în urmă. Nu mai amâna! Adu-ți aminte că dacă te gândești prea mult la o problemă, mai departe de un anumit punct, acest lucru poate fi distructiv, pentru că se strecoară teama și grijile.

De exemplu: Îmi voi schimba mașina pentru una la mâna a doua, dar mai bună.

Șase: Stabilește un termen limită pentru încheierea procesului

Valoarea stabilirii unui termen limită nu trebuie subestimată. Odată ce l-ai stabilit, este mult mai probabil să acționezi. Să ai stabilită o perioadă de timp devine o provocare pe care nu o poți ignora. Așadar, nu îți ignora problema.

Încă nu îți poți rezolva problema?

Uneori, oricât de mult ai încerca, pur și simplu nu poți găsi o soluție la problema ta. Ce poți face atunci?

Aici te poate ajuta subconștientul, acea parte ascunsă și adesea puțin folosită. Urmând cei 3 pași de mai jos, tu îți poți folosi subconștientul pentru a te ajuta să rezolvi cea mai presantă problemă.

Acest exercițiu ar trebui să-ți ia mai puțin de cinci minute. Îți recomandăm să-l faci înainte de a adormi, pentru că, de obicei, atunci ești cel mai relaxat. Ideea este să adormi știind că problema ta este acum în mâinile subconștientului. Te poți odihni ușor, știind că subconștientul tău (care nu se odihnește și nu doarme niciodată) va începe să lucreze pentru a-ți furniza soluții.

Unu:

Închide-ți ochii și relaxează-te. Simte cum toți mușchii din corpul tău se relaxează. Ar trebui să simți că parcă ai pluti pe apă, fără nicio încordare la nivelul mușchilor, al încheieturilor sau la nivel mental. Permite gândurilor să vină și să plece, după cum vor. Nu te forța să te gândești la ceva anume. Doar relaxează-te. După ce te vei simți suficient de relaxat și de confortabil, vei fi gata pentru pasul 2.

Doi:

Acum gândește-te la problema pe care o dorești rezolvată. Spune-i subconștientului tău care este exact problema și roagă-l să te ajute cu o soluție. Repetă-ți asta de mai multe ori, de parcă prin repetiție mesajul tău va ajunge în adâncurile subconștientului tău. Nu încerca să te gândești la răspuns. Doar permite-i subconștientului să știe că dorești o soluție la această problemă. Adu-ți aminte că subconștientul are

o multitudine de informații și că soluțiile tuturor problemelor tale se găsesc în el. Acest izvor de informații așteaptă doar să-l exploatezi.

Trei:

Nu permite ca problema să te mai îngrijoreze. Acum ea se găsește în mâinile capabile ale subconștientului. Culcă-te, având credința puternică a faptului că răspunsurile îți vor fi dezvăluite curând.

De fiecare dată când facem acest exercițiu, suntem uimiți de cât de repede primim răspunsurile. Uneori, este primul lucru atunci când deschidem ochii dimineața. Alte dăți, se întâmplă în timp ce ne pregătim pentru serviciu, când ne bem cafeaua de dimineață, conducem sau stăm într-un lift plin cu colegi. De fapt, răspunsurile ne vin cam peste tot.

Poți să o numești presimțire. Poți să o numești perspicacitate. Poți să crezi că este instinct. Orice nume i-ai da, este de fapt un mesaj de la subconștient.

Folosește gândirea alternativă pentru a rezolva problemele

Atunci când cauți o soluție la o problemă, este esențial să fii deschis la toate posibilitățile. Adesea, noi suntem prea înguști la minte pentru a vedea o soluție evidentă și regretăm mai târziu că nu am observat ceea ce era evident.

Mulți dintre noi ratează tot felul de oportunități sau renunță prea curând, pentru că nu își calculează alternativele și nu sunt deschiși la toate posibilitățile.

Ai gândire alternativă?

Următoarea ghicitoare îți va testa capacitatea de gândire alternativă. Răspunsul se găsește pe ultima pagină a acestei cărți.

Un polițist trece pe lângă un zid de cărămidă, când aude următoarea rugăminte: „Nu, John, nu mă împușca!" Se aude un foc de armă. El nu poate vedea imediat ce se întâmplă, pentru că zidul este prea înalt. Așa că dă ocol zidului ca să vadă ce s-a întâmplat.

Spre marea sa uimire, el vede un om mort, zăcând pe pământ. Lângă acesta se află o pușcă și în fața celui mort se află trei suspecți. Unul este măcelar, celălalt este constructor, iar altul este avocat.

Cum polițistul nu îi mai văzuse pe acești oameni niciodată, nu le cunoaște numele. În plus, nu știe nici care le sunt profesiile. Nu vorbește cu ei și, înainte ca ei să scoată un cuvânt, se duce la avocat și îl arestează!

Cum a știut că avocatul era cel vinovat?

Confruntă provocarea

Noi toți avem probleme. Este un lucru obișnuit. Importantă este atitudinea noastră în fața acestor probleme și maniera în care le abordăm.

De acum încolo, încearcă să vezi problemele dintr-o perspectivă nouă. Nu-ți mai fie teamă de ele. De fapt, în loc să fugi de ele, caută-le în mod activ și confruntă-le.

Ar trebui să cauți mereu probleme noi sau „provocări noi" pentru a-ți folosi gândirea. Învață să te simți confortabil cu schimbările, să ai încredere când te confrunți cu necunoscutul și să te simți în largul tău când răspunzi „provocărilor" vieții.

Prin depășirea problemelor crești în viață
și obții succesul pe care îl dorești.

Warren Veenman & Sally Eichhorst

23

Influența puternică a fiziologiei

Corpul spune ce nu pot spune cuvintele.

Martha Graham — interviu
***The New York Times*, 31 martie 1985**

Scopul nostru este să-ți transmitem prin acest capitol influența puternică pe care fiziologia o are asupra stării tale mentale. Modul în care mergi, vorbești, respiri, expresiile tale faciale, fiecare mișcare, chiar și tensiunea din mușchi au o influență puternică asupra creierului.

Acest proces funcționează și invers! Starea ta de spirit are o importanță uriașă asupra fiziologiei tale pentru că ele au legături foarte strânse. Dacă ai face modificări asupra uneia dintre ele, cu siguranță cealaltă ar fi afectată.

Limbaj corporal = stare mentală

Gândește-te la o zi când te-ai simțit complet epuizat. Poate că erai obosit, deprimat, sufereai de mahmureală sau erai pe punctul de a răci. Oricare ar fi fost cauza, cu siguranță te simțeai îngrozitor și probabil că arătai asta prin felul în care îți țineai umerii aplecați, respirai greu și erai încruntat.

Acum gândește-te la o zi când te simțeai excelent. Corpul tău arăta cu totul altfel. Acum umerii tăi erau din nou drepți. Bărbia ta era îndreptată înainte și probabil că zâmbeai larg. Cu siguranță, respirai adânc, regulat și ușor. De asemenea, te mișcai cu hotărâre și încredere.

Observi cum sunt corelate cele două aspecte? Când starea ta de spirit este negativă, corpul tău arată același lucru. Similar, când starea ta de spirit este pozitivă și fericită, corpul tău indică o imagine asemănătoare de fericire. Și reversul este adevărat, pentru că imaginea pe care o formează corpul tău prin postură, respirație, mișcări, expresii îți poate schimba starea de spirit.

Oare noi spunem că, dacă îți împingi pieptul în față, îți tragi umerii, stai drept și zâmbești larg, acest lucru poate schimba modul în care te simți? Cu siguranță!

Încearcă asta!

Nu ne crezi? Atunci de ce nu încerci acest exercițiu rapid? Sari în sus, zâmbește larg, trage-ți umerii, stai drept, ridică-ți capul, fă câțiva pași hotărâți. Poți chiar să fredonezi melodia preferată.

Cum te simți acum? Vei descoperi că te simți grozav, chiar dacă acum câteva momente erai deprimat. Ce s-a întâmplat? Prin crearea acestei fiziologii pozitive, aceeași stare mentală urmează în mod natural, pentru că creierul tău primește un mesaj de la corp să fie energetic și dinamic. Drept răspuns, va face ce i s-a spus și tu te vei simți minunat.

Adu-ți aminte că și opusul funcționează. Dacă te-ai uita în jos, ai ține capul plecat, ți-ai încovoia umerii și ți-ai târî picioarele, ai descoperi cu siguranță că această fiziologie negativă pe care ai creat-o a avut drept rezultat o stare mentală negativă, care te-a făcut să te simți trist și posomorât.

Acum poți vedea ce instrument puternic este fiziologia când încercăm să ne modificăm stările mentale.

Acționează pentru ca fiziologia să funcționeze pentru tine

Poți folosi acest instrument pentru a-ți permite să gestionezi orice situație, chiar și pe cele de care te temeai și pe care te simțeai incapabil să le controlezi. Data viitoare când vei avea nevoie să abordezi pe cineva, să participi la un interviu, să susții un discurs important sau să promovezi o nouă afacere, schimbă-ți fiziologia pentru a se potrivi cu situația respectivă.

Dacă îți este teamă să abordezi pe cineva, schimbă-ți fiziologia pentru a părea încrezător. Pur și simplu, folosește-ți corpul pentru a te ajuta să „pretinzi" că ești încrezător și sigur pe tine. Pășește către acea persoană cu capul sus, respirând ușor și zâmbind larg. Astfel, îți vei păcăli mintea să creadă că poți face asta și că te simți fericit și plin de încredere. Rezultatul final este acela că tu vei deveni într-adevăr încrezător și vei simți că poți trece cu brio de acea încercare. Acum poți vedea ce instrument minunat este acesta!

Un sfat necesar în folosirea acestui instrument este acela că toate schimbările pe care le faci în fiziologia ta

trebuie să fie puternice, clare și suficient de evidente pentru ca creierul să poată interpreta corect, altfel nu va ști exact cum să reacționeze.

Dacă îți spui: „Pot să încerc și asta, deși mă întreb dacă va avea vreun efect asupra stării mele de spirit" și apoi încerci să faci schimbări în fiziologia ta fără prea mult entuziasm, ce crezi că se va întâmpla? Creierul tău este confuz pentru că îi trimiți mesaje confuze și lipsite de intensitate. Cu siguranță în acest mod nu vei reuși să atingi starea pe care o dorești. Schimbările pe care le vei face în fiziologia ta trebuie să fie extrem de clare pentru a atinge rezultatul final.

Atrage lucrurile pe care le dorești prin fiziologie

Noi dorim ca tu să încerci acest exercițiu pozitiv, care-ți va ridica moralul.

În primul rând, gândește-te la un lucru din care ți-ar plăcea să ai mai mult. Ar putea fi vorba despre prieteni, avere, fericire, încredere, cunoștințe sau umor.

Din acest moment, permite-le celorlalți să creadă că tu ai deja mult din ceea ce-ți dorești. Cum? Folosind fiziologia pentru a pretinde că ai deja. Procedând astfel, tu îți vei convinge mintea că, într-adevăr, ai acel lucru. După cum am explicat mai devreme în această carte, odată ce ți-ai convins mintea de ceva, ea va fi hotărâtă să găsească modalități pentru a transforma acel lucru în realitate. „Mintea crede lucrurile asupra cărora se concentrează. Ea atrage ceea ce crede."

Dacă prin fiziologie îți vei convinge mintea că ești încrezător, tu vei deveni cu adevărat încrezător și te vei comporta în consecință. Dacă îți vei convinge mintea că ești bogat, ea va atrage bogăție în viața ta. Ai grijă că și opusul este, de asemenea, adevărat — sărăcia aduce sărăcie și gândurile temătoare creează experiențe pline de teamă. Așadar, alege să creezi o aură în jurul tău care să exprime „fericire și prosperitate".

Te asigurăm că funcționează! Încearcă! Adu-ți aminte că este imposibil să rămâi deprimat atunci când corpul tău îi arată minții tale o imagine extatică. Mintea ta va fi convinsă curând să îl urmeze. Acest proces funcționează!

Concluzie

Descătușează puterea interioară și trăiește viața la maximum!

Warren Veenman & Sally Eichhorst

Pentru a ne încheia călătoria împreună, am dori să-ți aducem aminte câteva puncte esențiale pe care le-am tratat în carte:

- Să nu uiți niciodată că fericirea pe care o căutăm cu atâta înverșunare nu are nicio legătură cu cine suntem, ce avem, unde suntem sau încotro ne îndreptăm. Are legătură doar cu lucrurile cu care ne hrănim mintea. Fericirea nu este decât o stare de spirit și, cu gândurile potrivite, putem dobândi acea stare de spirit.
- Adu-ți aminte că tu ești ce gândești! Dacă îți vei îmbunătăți gândurile în mod radical, îți vei îmbunătăți radical viața. Cu alte cuvinte, situațiile și condițiile materiale pe care le atragi în viață reprezintă rezultatul gândurilor pe care le ai. Așadar, alege să ai gânduri pozitive și o stare de spirit pozitivă. De asemenea, alege să îndepărtezi gândurile negative și stările de teamă, depresie și îngrijorare, care nu pot decât să-ți limiteze viața.

- Noi am urmărit puterea uriașă de vindecare a gândurilor potrivite. I-am văzut abilitatea de a schimba integral foarte multe vieți. **„Indiferent care este situația ta actuală, dacă ești pe punctul de a avea o cădere nervoasă din cauza grijilor și a anxietății, dacă te confrunți cu stres și tensiune sau cu o problemă colosală, dacă ești cumplit de deprimat sau paralizat de teamă, tu poți evita și îndepărta pentru totdeauna aceste situații prin gânduri potrivite și atitudinea mentală pozitivă care rezultă."**
- Noi credem fără nicio umbră de îndoială în puterea gândurilor de a ne transforma și de a ne îmbogăți viețile. Acest lucru a fost demonstrat de nenumărate ori și a funcționat pentru noi.
- Tu trebuie să crezi că nu există alte limite în potențialul tău decât acelea pe care ți le stabilești singur. De aceea, îți dorim să crezi în tine și vei fi uluit de abilitățile tale.
- Dacă tu crezi că poți, atunci ai dreptate. Dacă tu crezi că nu poți, atunci din nou ai dreptate. Este un fapt demonstrat acela că tu devii ceea ce crezi că ești.
- Noi te îndemnăm acum și mereu să încerci să redescoperi copilul din tine. Acel copil care nu cunoaște teama, grijile, limitările și are o poftă sănătoasă de viață și de provocările pe care aceasta i le oferă.
- Trebuie să-ți dai seama că există o singură modalitate de a-ți folosi viitorul la maximum, și aceea este să lași trecutul deoparte și să folosești cât mai bine ziua de astăzi. Nu mai aștepta o anumită vârstă, o altă etapă din viața ta sau un vis care să se transforme în realitate pentru a trăi acum și a te

bucura de acest moment, de această oră și de fiecare zi a vieții tale.

- „Ziua de astăzi" nu va mai răsări nicicând. „Ziua de astăzi" este un dar prețios care poate trece cu viteză alarmantă. Dacă va fi irosită, îți va consuma o parte din viață, dar dacă va fi trăită frumos, îți va împlini viața și o va face completă.
- Dacă nu ai făcut încă acest lucru, începe acum și folosește-ți fiecare zi prețioasă. Descoperă ce îți dorești de la viață și urmează programul nostru de stabilire a obiectivelor pentru a obține ce vrei. Stabilirea cu succes a obiectivelor te va ajuta să-ți proiectezi viața la care ai visat mereu. Adu-ți aminte că noi putem doar să-ți arătăm cum să faci asta; restul depinde de tine!
- Repetăm faptul că simpla lectură a acestei cărți, fără completarea exercițiilor, îți va aduce un beneficiu limitat. Dacă încă nu ai completat toate exercițiile, acordă-ți un răgaz acum pentru a le face — cu siguranță acest timp nu va fi irosit!
- Cel mai important — descătușează-ți întregul potențial și trăiește-ți viața la maximum!

Un ultim exercițiu

De fiecare dată când te gândești la viața ta și o evaluezi (noi îți recomandăm să faci asta în prima zi a fiecărei luni), noi am vrea ca tu să-ți pui următoarele 10 întrebări și să răspunzi la ele cu sinceritate deplină. Când vei putea răspunde cu sinceritate „da" la fiecare întrebare, nu numai că te vei afla pe drumul potrivit către realizarea visurilor tale, ci vei fi chiar acolo!

1. Ai o idee clară și precisă despre ce îți dorești să realizezi în viață?

2. Există în tine o dorință puternică, arzătoare de a-ți îndeplini obiectivele și mențiI constant acest foc?

3. Ai un plan scris pentru atingerea obiectivelor majore în viață, un termen limită pentru îndeplinirea lor și îți urmărești în acest moment obiectivele în mod activ?

4. Ai dezvoltat deja o credință puternică și pozitivă în tine și în abilitățile tale prin faptul că ai doar gânduri puternice și pozitive?

5. Folosești afirmațiile și vizualizarea pentru a dezvolta înăuntrul tău o credință extrem de puternică și de motivantă în tine și în abilitatea ta de a-ți atinge obiectivele?

6. Ești perseverent? Ți-ai dezvoltat această calitate, care să te ridice când ești la pământ, să te inspire și să te îndemne să continui până când îți îndeplinești visurile?

7. Alegi să ai doar gânduri pozitive și o stare de spirit pozitivă, alungând gândurile negative și stările de teamă, depresie și îngrijorare, care nu fac decât să-ți limiteze viața?

8. Îți trăiești fiecare zi de parcă ar fi ultima, folosind cât mai bine fiecare moment? Acest lucru înseamnă să nu amâni, să nu irosești timpul și să nu trăiești în trecut.

9. Ești conștient de influența puternică pe care o are fiziologia asupra stării tale mentale și folosești în prezent acest instrument în mod eficient?

10. Ești fericit cu viața ta și cu direcția în care te îndrepți? Dacă nu, ai făcut toate modificările necesare pentru a-ți asigura o fericire ulterioară?

*Trezește-te și **Bucură-te de Viață**!*
Este doar a ta.
*E **Timpul** tău, **Viața** ta, **Schimbarea** ta.*
*Fă această **Schimbare**! Ridică-te și Fă-o se se **Întâmple**.*
Numai tu îți poți schimba viața.
*Găsește **Voința**, iar **Mijloacele** vor apărea curând.*
Fă o introspecție profundă și descoperă cine ești și ce îți dorești cu adevărat.
*Visurile devin realitate, dar nu aștepta ca lucrurile bune să ți se întâmple — **Fă-le să se Întâmple**!*
*Nu este niciodată prea târziu să-ți schimbi **Viața** și să*
Faci o Diferență.
Depinde numai de tine.
Poți să faci asta.

Sally Eichhorst

Răspunsul la ghicitoarea de gândire alternativă

Măcelarul și constructorul erau femei. Singurul bărbat era avocatul. De aceea, numai el putea fi John.

Cuprins

Introducere 5

PARTEA I:
Timpul — prieten sau dușman

1. Timpul este esența 11
2. Irosindu-ți prețiosul timp 19

PARTEA A II-a:
Descătușează puterea infinită dinlăuntrul tău

3. Puterea gândului 33
4. Otrava ucigătoare a influențelor negative 37
5. Lumea ascunsă a subconștientului 41
6. Ești ceea ce gândești! 46
7. Secretul de a-ți controla gândurile 50

PARTEA A III-a:
Depășește obstacolele mentale care te limitează!

8. Nu te mai îngrijora! 61
9. Teama! 70
10. Poți înfrânge depresia? 85

11. Evită depresia! 90
12. Cum să rezolvi stările mentale negative 98
13. Secretul fericirii 114

PARTEA A IV-a:
Drumul spre îndeplinirea visurilor tale

14. De ce să ai obiective? 125
15. Ce îți dorești cu adevărat? 129
16. Stimulează-ți dorința arzătoare de a-ți atinge visurile 133
17. Planul 137
18. Crede în tine 144
19. Folosește tehnicile de afirmare și vizualizare .. 150
20. Perseverența 162
21. Visurile pot deveni realitate 169

PARTEA A V-a:
Folosește-ți mintea și corpul pentru a depăși toate obstacolele

22. Ai o problemă? 173
23. Influența puternică a fiziologiei 182

Concluzie 187

Transformă visele tale în realitate!

Trăim în medie 27 375 de zile, echivalentul a 75 de ani. Fiecare zi, fiecare secundă contează. Depinde de noi să facem din timp un aliat sau un dușman. *Descătușează-ți întregul potențial* este cartea cu ajutorul căreia devenim conștienți de cât de prețioasă este fiecare zi a vieții noastre și de modul cum trebuie gestionată această inestimabilă resursă. Există oameni care rămân ancorați în trecut, acumulând eșec după eșec și oameni care reușesc în viață, tocmai pentru că își proiectează în viitor dorințele.

Dacă doriți să fiți stăpâni pe propria viață, Waren Veenman și Sally Eichhorst vă oferă un set de exerciții practice care facilitează înțelegerea și asimilarea principiilor care conduc de la eșec la reușită. Având caracterul unei conversații cu cititorul, lectura acestei cărți oferă strategiile și tiparele mentale care să vă asigure realismul și pragmatismul necesar pentru succesul în viață.

colecția **cărți cheie** 107

Dale Carnegie spunea că *există patru căi, și numai patru, prin care putem avea contact cu lumea. Suntem evaluați și clasificați în funcție de ceea ce facem, cum arătăm, ce anume spunem și cum o spunem.*

Colecția Cărți Cheie a fost concepută tocmai pentru a vă ajuta să parcurgeți aceste patru căi, dezvăluind secretele de succes ale celor mai avizați autori în materie. Un ghid esențial pentru cei care doresc să își atingă scopurile propuse și să aibă o viață fericită și echilibrată.

carte după carte,
www.curteaveche.ro

5 948486 004998 >